MICHAEL RADUGA

LA FASE

LA GUÍA PRÁCTICA

LA FASE
LA GUÍA PRÁCTICA

(Version 1.0 - 2009)

Michael Raduga

www.proyeccion-astral.obe4u.com
www.obe4u.com

Traducido por
Oscar M. Olivera

Propuestas para traducir y publicar este y otro material del autor deben ser enviadas a obe4u@obe4u.com y oscarmolivera@gmail.com

TABLA DE CONTENIDO

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 1 – NOCIONES GENERALES.....6
CAPÍTULO 2 – LAS TÉCNICAS INDIRECTAS.....20
CAPÍTULO 3 – LAS TÉCNICAS DIRECTAS.....63
CAPÍTULO 4 – EL SUEÑO CONSCIENTE.....81
CAPÍTULO 5 - MÉTODOS NO AUTÓNOMOS.....92

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 6 – LA PROFUNDIZACIÓN.....106
CAPÍTULO 7 – EL MANTENIMIENTO.....119
CAPÍTULO 8 – HABILIDADES PRIMARIAS.....134
CAPÍTULO 9 – LA TRANSLOCACIÓN Y EL ENCONTRAR OBJETOS.....155
CAPÍTULO 10 – LAS APLICACIONES.....170

TERCERA PARTE

CAPÍTULO 11 - CONSEJOS ÚTILES 193
CAPÍTULO 12 – LA EXPERIENCIA DE LOS PRACTICANTES . .201
CAPÍTULO 13 – PONIÉNDOLE UNA CARA AL FENÓMENO.....228
CAPÍTULO 14 - PRUEBA FINAL.....238

APÉNDICE.....248

Apóyanos, compra el libro como donación

PRÓLOGO

Esta guía es el resultado de diez años de intensa y activa práctica personal en el estudio del fenómeno de las experiencias extra corporales (EEC), junto a la exitosa enseñanza a miles de personas a lo largo de estos años.

Yo conozco de primera mano todos los problemas y dificultades que generalmente se encuentran cuando comenzamos a internarnos en este fenómeno, y mi objetivo con esta guía es la de crear un puente de conocimientos (basados en estudios científicos), con el cual se pueda sortear los obstáculos y permita a todos los que estén interesados, aprender y dominar esta esquiva pero natural capacidad humana.

Esta guía no fue creada para aquellos que prefieren una lectura ligera y teórica. Es para aquellos que quieran aprender algo. No contiene especulaciones ni historias, sólo hechos concretos y llanos; técnicas en combinación con un enfoque totalmente pragmático, apoyados en procedimientos claros y precisos para la acción. Todos ellos han sido correctamente verificados por un gran número de practicantes que en mayoría, no tenían ninguna experiencia previa. Si deseas lograr el mismo resultado, sólo es necesario leer y estudiar cada sección en detalle y completar las tareas.

Esta guía es beneficiosa no sólo para principiantes, sino también para los que ya saben lo que se siente tener una EEC y poseen cierta cantidad de experiencia, de igual manera esta guía no está realizada exclusivamente para ingresar a LA FASE, sino también se enfoca por igual a explicar cómo controlarla y sacar el mejor provecho de ella.

Contrariamente a la opinión popular, no hay nada de difícil sobre este fenómeno si uno trata de alcanzarlo con un esfuerzo regular y constante. En promedio, se obtienen resultados en menos de una semana si se hacen intentos todos los días. A menudo, las técnicas de trabajo funcionan en solo un par de intentos.

Michael Raduga
Fundador de la "Escuela para los viajes fuera del cuerpo"
11 de Enero 2009

Apóyanos, compra el libro como donación

PRIMERA PARTE

ENTRANDO AL “ESTADO DE LA FASE”.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 1 – NOCIONES GENERALES

LA ESENCIA DEL FENÓMENO DE LA FASE

El termino Estado de La Fase (o simplemente LA FASE) abarca una serie de fenómenos disociativos ampliamente conocidos, muchos de los cuales se les hace referencia por diversos términos en la literatura mística como: astral, 4ta dimensión etc. Este concepto cubre también al término más pragmático como sueño lúcido, pero estos fenómenos no siempre se desenvuelven en el sentido y en el contexto que implica esta expresión. Por lo tanto, introduzco el nuevo término de LA FASE ("The Phase" en inglés), para facilitar su estudio y el de los fenómenos que le son propios a este entorno, más allá de los estereotipos y las asociaciones habituales, que por lo general son poco precisos. El término experiencia extra corporal (EEC) también puede ser utilizado ya que describe la sensación que se percibe cuando se está dentro del fenómeno.

LA FASE se identifica básicamente porque posee dos atributos esenciales:

- Los practicantes poseen plena conciencia durante laexperiencia, y
- Los practicantes reconocer una verdadera separación con su cuerpo físico.

Al mismo tiempo, el grado en que los practicantes perciben el medio ambiente dentro de LA FASE afecta el nivel de las

Apóyanos, compra el libro como donación

experiencias sensoriales del mismo, y es por ello que estas experiencias o percepciones suelen darse en una forma más elevada en comparación a las experiencias sensoriales durante el estado de vigilia. Esta realidad es difícil de imaginar sin experimentarla de primera mano. Sin embargo, la teoría que considera esta práctica como un estado superior de consciencia o incluso una forma de meditación no deja de ser cierta, encontrándose a menudo con diferentes nombres en diversos movimientos religiosos y místicos y que es visto en todos ellos como un logro posible para cualquier ser humano.

Tabla 1 – Como LA FASE se diferencia del estado de vigilia y de los sueños

	VIGILIA	LA FASE	SUEÑO
Conciencia y Percepción de sí Mismo	✓PRESENTE	✓PRESENTE	INEXSISTENTE
Realismo de la Percepción	✓PRESENTE	✓PRESENTE	INEXSISTENTE
Estabilidad en el Espacio que lo Rodea	✓PRESENTE	ESPACIO MALNEABLE	INEXSISTENTE
Esfuerzo necesario para entrar en el estado	NINGUNO	✓ALTO	MÍNIMO

Fuente: Seminarios de La Escuela Para Los Viajes Fuera Del Cuerpo

En esencia, LA FASE es un estado intermedio de la mente entre el consciente y el subconsciente en donde uno es incapaz de controlar y sentir su propio cuerpo físico. En su lugar, la percepción del espacio, el tiempo y las impresiones sensoriales son experimentados de manera hiperrealistas.

¡Información de Interés!

Las sensaciones en el estado de LA FASE pueden ser tan realistas que las personas que entren en ella sin intensión tienden a creer a menudo que están todavía en su cuerpo físico, y que la experiencia que está viviendo

Apóyanos, compra el libro como donación

ocurre en el estado de vigilia. Este tipo de incursiones no deseadas ocurren con mayor frecuencia durante al principio de la noche o temprano en la mañana.

Se cree que hasta un cuarto de la población humana ha experimentado este fenómeno. Sin embargo, si se tienen en cuenta las distintas variaciones y los diferentes grados de intensidad de este estado, se puede asumir con seguridad que todo el mundo lo ha experimentado en algún punto de sus vidas. Dado que es un tema de estudio poco común, es natural ingresar a LA FASE y no darse cuenta que se la está experimentando. Mucho más común es regresar de nuevo al estado de vigilia y no traer recuerdo alguno de lo ocurrido.

Para la gran mayoría de la población y debido al estado poco profundo de las experiencias en LA FASE, muchos no le asignan ninguna importancia a encontrarse dentro de ella, una noche cualquiera, razón por la cual la experiencia no deja dentro de la psiquis una impresión significativa y por lo tanto la persona no retiene los recuerdos o los confunde con un simple sueño.

Esquivo como podría parecer, entrar en LA FASE es un fenómeno muy común, accesible a cualquier persona dispuesta a aprender y aplicar conscientemente los métodos correctos y expuestos en esta guía para lograrlo y así sacar un buen provecho en ella.

¿Por qué Entrar a LA FASE?

Esa pregunta sólo puede surgir de no entender la profundidad de las propiedades inherentes al fenómeno y su naturaleza. Cuando uno entiende que ese plano es tan real como la realidad misma pero con la variante de poseer otras leyes de interacción en comparación con el entorno que nos rodea, permitiéndonos realizar o vivir experiencias (personales, familiares, laborales, amorosas, filosóficas, deportivas, religiosas, etc.) realmente enriquecedoras y desde nuestra propia perspectiva con la misma capacidad de sentir, percibir y palpar todo a nuestro alrededor, discerniendo hasta los más finos detalles, entonces uno

Apóyanos, compra el libro como donación

comprende como “LA FASE es la experiencia más increíble que una persona puede alcanzar”.

El primer encuentro con LA FASE es siempre torpe y a veces aterrador. Dependiendo del nivel del individuo, el miedo experimentado durante los primeros encuentros con LA FASE se presenta aproximadamente en un tercio de todos los casos. Incluso los practicantes veteranos tienen encuentros con el miedo de vez en cuando, lo que nos habla de la profunda naturaleza personal de la experiencia. Con el tiempo y la práctica, los temores se disipan y las emociones se controlan, los pensamientos giran desde el centro del fenómeno en sí, hacia la necesidad de sacar el mayor provecho a esta ya natural experiencia. Ahí es entonces, cuando el abanico de posibilidades prácticas se despliega frente al entusiasta. Estas aplicaciones –que serán detalladas en esta guía - no deben asociarse con aquellos métodos dudosos o sin estudios que los avalen, muchas veces descritos en las diversas literaturas esotéricas. La información aquí presentada es 100% verificable, pragmática y alcanzable.

Cualquiera que sea la naturaleza de LA FASE – un estado de ánimo, una experiencia externa, o quizás una nueva capacidad mental – este es el único entorno en donde uno puede:

- Visitar cualquier parte del mundo o el universo.
- Alcanzar deseos que son inalcanzables en la vida real.
- Influenciar y estudiar nuestra propia psiquis.
- Ver a las personas que están fuera de nuestro alcance en la vida real, incluidos los familiares, personas difuntas, celebridades y otras criaturas.
- Modelar ideas ya sean técnicas, artísticas o personales.
- Entrar en contacto consiente con los enormes recursos de la mente subconsciente, (sea esta la personal o la colectiva) y obtener información de ella.

Una cosa puede darla por cierta, esta no es una capacitación aburrida y simplemente teórica, y si decide realizarla comprobará la realidad de esta información enriquecida desde su propio punto de vista, y con experiencias que atesorará de por vida.

Apóyanos, compra el libro como donación

El Estilo de Vida de un practicante

Se debe aclarar que las diversas dietas, ejercicios, rituales y demás afines, no producen un efecto notable en la mejora de las experiencias de LA FASE. Naturalmente la existencia de un equilibrio tanto psicológico como fisiológico en el practicante es de suma importancia. Por lo tanto, los métodos en donde se recomienda comer en exceso, comer de forma insuficiente, o atormentarse con variadas dietas o ejercicios extraños son realmente inútiles y en última instancia, perjudiciales para la salud y la tranquilidad del practicante, además de producir un impacto negativo en la eficacia de las técnicas que se enseñan en esta guía.

De hecho, ninguna correlación significativa se ha encontrado entre la práctica de LA FASE y estos supuestos "buenos hábitos". Sin embargo, independientemente que un número determinado de hábitos personales pueda afectar o no el logro de la experiencia en LA FASE, un estilo de vida saludable y activo siempre será recomendable para disfrutar de una buena calidad de vida.

> ***¡Información de Interés!***
> *Si uno cree que es necesario acostarse con la cabeza dirigida hacia el noroeste o alguna otra dirección con el fin de tener una experiencia más efectiva, entonces, el hacerlo tendrá invariablemente un efecto positivo en los resultados. Sin embargo, la importancia no reside en el posicionamiento del cuerpo, sino en la firme creencia que conlleva a la intención, en la que se ha demostrado que es enormemente importante.*

En los estudios se ha observado que un estilo de vida ordenado y sin excesos aumenta la frecuencia de genuinas y duraderas experiencias en LA FASE. Dormir de forma tranquila y profunda es la prueba más básica de un buen estilo de vida que produce un efecto directo y positivo en los resultados, especialmente cuando

Apóyanos, compra el libro como donación

un practicante se compromete a descansar toda la noche varias veces a la semana.

La Formula para dominar LA FASE

Para llegar a la maestría en el dominio del "Estado de LA FASE", un practicante debe conocer y entender a fondo el procedimiento que involucra la entrada y la permanencia en ese entorno. Este procedimiento consta de varios pasos principales, cada uno de ellos, una la ciencia por sí mismo.

1. Lo primero y quizás lo más importante es la técnica para entrar en el estado de LA FASE. No es necesario dominar todos los tipos de Técnicas de Entrada (Directa, Indirecta, o Sueño Consciente). Aprender y aplicar las técnicas más fáciles proporciona las condiciones primarias para luego aplicar métodos más avanzados. Si lo desea, es posible probar las técnicas de acceso más difícil al mismo tiempo que utiliza métodos fáciles para comenzar a dominar LA FASE.
2. Contrariamente a la opinión popular, la necesidad de técnicas consientes no garantizan la entrada en LA FASE. Es absolutamente necesario aprender y aplicar los métodos de la Profundización de LA FASE para lograr alcanzar el medio ambiente consistente e hiperrealista en donde experimentar. De no aplicarse estas técnicas de profundización lo que se garantiza es que las experiencias sean efímeras, difusas, y de corta duración. Los practicantes después de dominar las técnicas de los métodos de entrada deben de inmediato aplicarse en el dominio de las técnicas de profundización para avanzar en el dominio de LA FASE.
3. El tercer paso consiste en dominar las técnicas para el Mantenimiento de LA FASE, ya que sin ellas la persona solo lograría experiencias de mucho menos duración de la que le sería posible alcanzar. Cuando se está en LA FASE, el dilema de cómo regresar o terminar la experiencia jamás es un problema. De hecho, está completamente demostrado que uno experimentará el empuje de retorno a su cuerpo si durante varios segundos simplemente no hacemos nada.

Apóyanos, compra el libro como donación

4. Después de aprender todas las técnicas necesarias para dominar el estado de LA FASE, es hora de aprender y aplicar los Métodos de Control, los cuales comprenden la capacidad para trasladarse, encontrar e interactuar con los objetos, influencia del entorno, etc.
5. Una vez que los pasos anteriormente señalados se hayan realizado, un practicante puede proceder a Aplicar las experiencias de LA FASE para mejorar su vida diaria. A lo largo de esta guía, vamos a examinar docenas de estas valiosas aplicaciones en gran detalle.

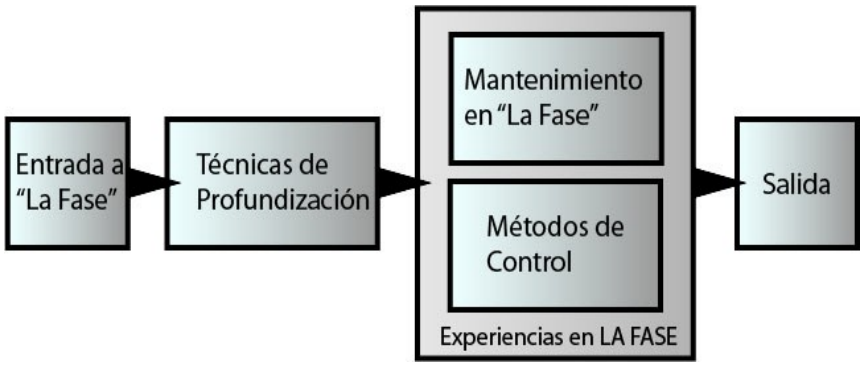
El Diagrama para el control de LA FASE

Una vez dominados los conocimientos básicos, el practicante debe tener en cuenta que la experiencia en LA FASE solo valdrá la pena y será eficaz cuando los resultados sean consistentes. Si un entusiasta entra en LA FASE sólo una vez al mes, la experiencia será demasiado emocional para permitir la objetiva observación de los principios importantes y de las metodologías. Las entradas a LA FASE deben ocurrir al menos una vez por semana. Trabajar en alcanzar un número superior de entradas a la semana es recomendable, e incluso beneficioso. Siendo realistas, la maestría se alcanza al experimentar de dos a cuatro entradas por semana, ya que los estudios indican que una meta superior es simplemente imposible.

Por regla general, los novatos tienden a alcanzar LA FASE con menos frecuencia de la deseada. Sin embargo, con los intentos de manera regular, el éxito se alcanza más temprano que tarde, y esto ayuda a aliviar cualquier frustración resultante de los intentos fallidos.

Imagen 1 – El Algoritmo para el Dominio de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación



TÉCNICAS DE ENTRADA

Hay tres tipos principales de técnicas que hacen posible la entrada en LA FASE:

- Las Técnicas Indirectas.
- Las Técnicas Directas.
- La Técnica de los Sueños Consientes.

Estos métodos se llevan a cabo mientras se está acostado o recostado, con los ojos cerrados, y el cuerpo en un estado de relajación total.

> ***¡Información de Interés!***
> *Es muy común que cualquier persona sin tener ningún conocimiento previo o incluso alguna creencia al respecto llegue a experimentar a lo largo de su vida, al menos una vez una EEC. Simplemente sucede, y existe una gran cantidad de evidencia que apoya esta realidad. Incluso más interesante es el hecho de que experiencias espontáneas ocurren a menudo después de un breve estudio sobre el tema, como por ejemplo esta guía.*

Las Técnicas Indirectas son aquellas que se ponen en práctica en cuanto uno se despierta luego de salir de un periodo de sueño.

Apóyanos, compra el libro como donación

La eficacia de las Técnicas Indirectas no depende de una duración determinada de un ciclo natural de sueño. Las Técnicas Indirectas se pueden utilizar durante el ciclo normal de sueño de una noche, o luego de una siesta durante el día, e incluso después de varias horas de sueño profundo. Lo más importante es que exista un lapso de conciencia entre periodos de sueño antes de aplicar las técnicas. Las Técnicas Indirectas son los métodos más fáciles de practicar, y es por ello que son las preferidas por la mayoría de los practicantes no importando su nivel de experiencia.

La base de esta técnica reposa, en la capacidad que tiene el sueño de influir un profundo estado de relajación en la mente, lo que es muy difícil de adquirir por otros métodos. Dado que el sueño es necesario para realizar las Técnicas Indirectas, se convierte en un medio que frecuentemente se utiliza para realizar experimentos en LA FASE. Los practicantes novatos se benefician enormemente del uso de las Técnicas Indirectas, ya que conocen de primera mano las posibilidades de entrada a LA FASE.

Las Técnicas Directas se realizan utilizando la voluntad consiente para entrar en LA FASE. Si al practicar estas Técnicas Directas, se experimenta periodos de sueños menores a 5 minutos, se sigue considerando como “Directa”.
Por definición, las Técnicas Directas comprenden la realización de acciones específicas para un intervalo predefinido de tiempo. Aplicadas de manera exitosa, los métodos directos dan como resultado la entrada a LA FASE, sin tener que pasar a través de algún estado intermedio. Para el 90% de la población, estas técnicas son las más difíciles porque la naturaleza de la mente es estar en un constante estado de alerta. Ha sido demostrado claramente por el cuerpo estudiantil de La Escuela que los practicantes novatos no se benefician si comienzan un régimen de entrenamiento con las Técnicas Directas. Esto se debe a que las Técnicas Directas requieren un conocimiento exhaustivo y superior de la aplicación de las Técnicas Indirectas con el fin de ser eficaces. La idea errónea de que entrar a LA FASE es muy

Apóyanos, compra el libro como donación

difícil se basa en gran medida al hecho de que las personas se enfocan en practicar primeramente las Técnicas Directas. Siempre es más recomendable utilizar las técnicas directas sólo después de convertirse en un experto en el uso de Técnicas Indirectas.

La Sueños Consientes se logran por medio de técnicas que permiten la entrada en LA FASE a través de los sueños lúcidos.
En este caso, LA FASE comienza cuando se es consciente en un sueño mientras este ocurre; dicho de otra manera, Cuando en un sueño el practicante se da cuenta que está soñando entonces puede introducirse en LA FASE.
Después de tomar conciencia durante el sueño, varios tipos de acciones se pueden realizar, entre ellas, se puede volver al cuerpo y aplicar la técnica de separación que se describe más adelante.
Cuando las técnicas de profundización se aplican dentro del contexto de un sueño consciente, la percepción sensorial dentro de LA FASE sobrepasa a los de la vigilia normal.
Las técnicas que facilitan los sueños conscientes suelen clasificarse de manera diferente a aquellos utilizados para realizar viajes fuera del cuerpo; sin embargo en la práctica, es evidente que las características de los sueños consientes y las EEC son idénticas, lo que sitúa a estos dos fenómenos dentro del rango del "Entorno de LA FASE". Las prácticas de los Sueños Consientes o sueños lúcidos son difíciles porque, a diferencia de otras técnicas, no tienen que ver con acciones específicas que producen resultados instantáneos. Se requiere de cierta preparación y por lo tanto requieren más tiempo y esfuerzo sin ninguna garantía de resultados. Sin embargo es justo aclarar que las Técnicas de Sueños Conscientes son más fáciles que las Técnicas Directas. Siendo lo anterior una realidad, se ha encontrado que la mayoría de los practicantes, (indiferentemente de que técnicas prefiera para entrar a LA FASE), experimentan sueños conscientes de forma espontánea durante un periodo normal de sueño sin haber aplicado ninguna técnicas previa antes de ir a la cama.

Además de las técnicas descritas anteriormente, también hay medios no autónomos, herramientas externas como dispositivos,

Apóyanos, compra el libro como donación

programas y sistemas de inducción, etc. Que pueden ser utilizados para entrar en LA FASE. Es necesario aclarar que estos son sólo útiles únicamente para los practicantes que ya son capaces de entrar en LA FASE sin una ayuda adicional. Igualmente es importante señalar que variadas sustancias químicas y suplementos de hierbas se venden para supuestamente mejorar las probabilidades de entrada en LA FASE, aunque no se conocen los efectos exactos sobre el cuerpo físico, han demostrado que no potencian de alguna manera significativa las habilidades que cualquier persona puede alcanzar por sí misma. Es por ello que, desde el punto de vista de esta guía, el uso de una muleta química se considera totalmente innecesaria.

Contraindicaciones

Para ser completamente honestos la existencia de una prueba científica que demuestre o no la suposición que entrar en LA FASE sea peligroso – o su contraparte, beneficioso - nunca se ha realizado de manera exhaustiva. Sin embargo, debido a que LA FASE coexiste al margen de los ya reconocidos estados naturales de la mente, se puede inferir que es tan inocuo para el ser humano como sus similares. Es de notar que, cuando un practicante se encuentra en LA FASE este presenta movimientos rápidos de ojos MRO (REM en inglés), los cuales se presentan en todos los seres humanos cada noche, luego de 2 horas continuas de sueño; y con lo cual se podría deducir que este estado es completamente seguro y natural.

Ya están confirmadas las influencias psicológicas que tiene LA FASE en la mente y el cuerpo físico, es decir, los efectos emocionales que pueden ocurrir durante LA FASE.

La entrada en LA FASE es una increíble experiencia muy profunda, que incluso induce al miedo, el cual es activado por el mecanismo natural de auto preservación. LA FASE puede generar estrés. Esto se evidencia especialmente en los novatos y en aquellas personas que desconocen la naturaleza del fenómeno y de las técnicas utilizadas para su control. Sin el debido conocimiento y las correctas practicas, el temor puede generar

Apóyanos, compra el libro como donación

una reacción en cadena que puede inducir al terror en toda su magnitud. Después de todo, mientras se está en LA FASE, la fantasía se convierte en realidad, y los temores que subyacen en nuestra mente pueden adquirir características hiperreales. Cuando esto ocurre, no es el entorno de LA FASE lo que es peligroso, sino nuestros temores y su nuestra incapacidad de controlarlos. Hay que aclarar que el miedo es de naturaleza traicionero y es una influencia tóxica, especialmente en personas sensibles, los ancianos y las personas con discapacidades físicas, o enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, esto no quiere decir que las personas en estos grupos deban abstenerse de entrar a LA FASE.

La solución es conocer, controlar y evitar los factores estresantes comunes asociados con la práctica, conocer la mecánica de los objetos de control, y comprender los principios para hacer una salida de emergencia frente a un evento estresante.

Dada la posibilidad de experiencias negativas en LA FASE, podría ser recomendado que los practicantes limiten su permanencia en ella hasta los quince minutos, aunque periodos más largos son más bien, excepcionales. Los plazos de tiempo propuestos son totalmente teóricos y motivados por el hecho de que las fases MRO de manera natural no suele durar más de quince minutos, ya que existe riesgo de efectos secundarios si se altera los ciclos naturales; por ello los experimentos dirigidos a prolongar artificialmente los MRO no son recomendables.

Recomendaciones para el Uso de esta Guía

Durante la instrucción en las aulas de la Escuela para los Viajes Fuera del Cuerpo, observamos varios hábitos que fueron claves en producir efectos positivos o negativos sobre la probabilidad de tener éxito en las prácticas individuales. Los mismos se describen en la siguiente tabla

Tabla 2 – Recomendaciones para el uso de esta guía.

Hábitos Positivos	Hábitos Negativos

Apóyanos, compra el libro como donación

Tener interés, preocupación en estudiar el material	Tener Desapego, o que el tema tenga poco atractivo para el practicante.
Ser Constante en el trabajo práctico	Ser relajado en cuanto al horario para aplicar las técnicas estudiadas.
Ser Responsable, cumplir con la realización de las practicas propuestas	Ser poco pragmático, leer la guía solo por el conocimiento teórico
Ser equilibrado, proponerse metas razonables y alcanzables	Ser impaciente, obsesionarse con el tema o tener "ideas fijas"
Registrar el trabajo, Llevar un diario de intentos iníciales y documentar el éxito	Ser poco analítico, ser incapaz de tratar de resolver problemas cuando se encuentran obstáculos
Ser Prudente, realizar un número razonable de intentos por día	Sentirse presionado, realizar un número de ensayos excesivos por día
Realizar un horario, programar las practicas y los intentos	Falta de seriedad, intentar aplicar las técnicas fuera del rango de estas guía
Ser humilde, aceptar que se puede ignorar aspectos del tema incluso si se ha sido practicante por años	Ser prepotente, o no poseer la capacidad de absorber nuevos enfoques o técnicas que podrían ayudarlo.

Ejercicios del Capítulo 1

Preguntas

1. ¿Cuáles estados alterados están incluidos en el término de LA FASE?
2. ¿En qué se diferencian de LA FASE de los viajes fuera del cuerpo?
3. ¿Es la percepción de la realidad diferente en la vigilia que en el "Entorno de LA FASE"?
4. ¿LA FASE tiene aplicaciones en el día a día?

Apóyanos, compra el libro como donación

5. ¿Qué habilidades deben ser aprendidas antes de practicar entrar en LA FASE?
6. ¿Cuántos tipos de Técnicas de Entrada autónomas existen?
7. ¿Cuál es la diferencia entre las Técnicas Directas y las Indirectas?
8. ¿Qué técnicas son más fáciles para la mayoría de los practicantes?
9. ¿Vale la pena confiar en varios dispositivos y programas que prometen la capacidad de ayudar a entrar en el "Estado de LA FASE"?. Explique su respuesta
10. ¿Debería uno comer carne mientras practica para LA FASE?

Prácticas

Trate de recordar si ha tenido un encuentro en LA FASE en el pasado y de ser cierto regístrelo en su diario como la primera experiencia.

Si tuvo una experiencia pasada en LA FASE, con cual tipo de técnica cree usted pudo lograr entrar. Registre esta información también.

En caso de no poseer ninguna experiencia, puede registrar algún evento de un familiar o persona cercana que según lo leído usted considere que pudo haber ocurrido en el "Estado de LA FASE".

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 2 – LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

El comienzo de un estudio serio para practicar la entrada en LA FASE debe iniciarse con el método más fácil y el más accesible para todos: Las Técnicas Indirectas, las cuales son las acciones conscientes realizadas al despertarse de un ciclo de sueño. Algunos críticos alegan incorrectamente que Las Técnicas Indirectas no son ideales, y prefieren comenzar con Las Técnicas Directas. Sin embargo, decidir comenzar usando las Técnicas Directas conlleva en gran medida la perdida de una gran cantidad de tiempo y esfuerzo. Comenzar la práctica usando Las Técnicas Indirectas garantiza la entrada en LA FASE.

Una técnica específica o universal que se adapte a cualquier practicante no existe, ya que todas las personas tienen diferencias en su personalidad, su psicología y la velocidad de aprendizaje. Sin embargo, existe un algoritmo o procedimiento relativamente fácil y universal, que da cuenta de las características de cada persona y permite de manera más racional, alcanzar una eficaz entrada inicial en LA FASE. Este Esquema de Trabajo abarca la práctica de las Técnicas Indirectas contempladas en este capítulo. Sin excepción, estas técnicas (a pesar de sus diferentes grados de dificultad) se adaptan a cada practicante deseoso de experimentar este entorno.

Apóyanos, compra el libro como donación

Los resultados pueden esperarse inmediatamente después de los primeros intentos, sin embargo, para lograr resultados mensurables, deben realizarse un promedio de cinco intentos conscientes todos los días. Hacer más de cinco intentos diarios es aceptable también. Estas no son técnicas difíciles de entender, al contrario, se explican por si mismas ya que están basadas en acciones naturales y reales. Es de mencionarse que, debido a la correcta implementación de las Técnicas Indirectas, más de la mitad de los estudiantes en La Escuela logran alcanzar entrar a LA FASE luego de tan sólo dos días.

> ***¡Información de Interés!***
> *Muchos practicantes experimentados prefieren pasar por alto el esfuerzo que conlleva las Técnicas Directas y perfeccionan sus habilidades de entrada a través del uso exclusivo de las Técnicas Indirectas.*

Para garantizar que nuestros esfuerzos sean los más productivos y fructíferos, vamos a examinar por separado cada paso y principio detrás de estas acciones en gran detalle. Comenzaremos por las descripciones de las técnicas en sí, las cuales de hecho aplican tanto a las Técnicas Indirectas como a las Técnicas Directas; ya que sólo difieren en el carácter y en la duración de su aplicación.

Existen numerosos métodos, por lo que después de practicar todas las Técnicas Indirectas presentadas en este capítulo, un entusiasta debe ser capaz de escoger tres o cuatro de las más sencillas, o aquellas que desde su punto de vista considere que sean las más eficaces.

Las técnicas de separación se examinarán más adelante. Estas difieren de las primeras por el hecho de garantizar la debida entrada a LA FASE logrando la separación con el cuerpo físico. Es a menudo necesario saber cómo dejar de percibir nuestro cuerpo físico después de emplear estas técnicas de separación.

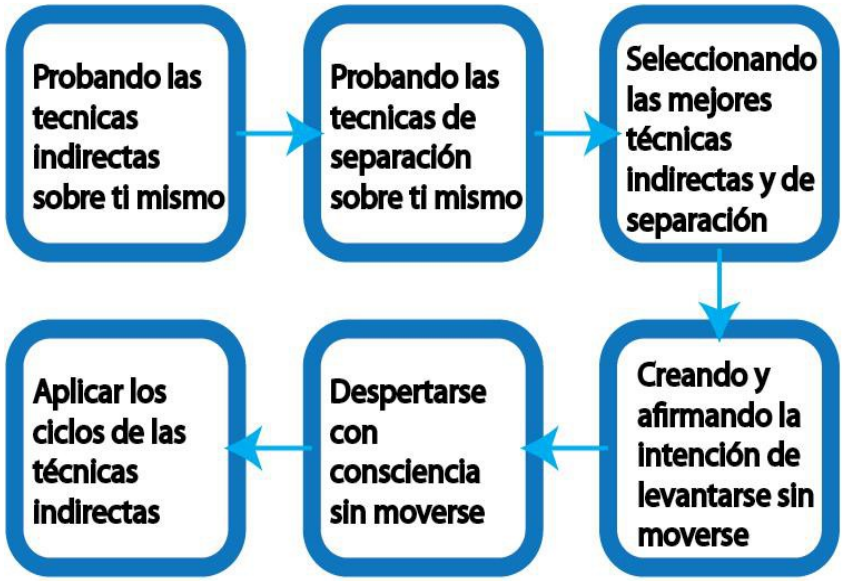
Es necesario entender cuándo emplear estas técnicas, y la importancia de despertarse del sueño sin necesidad de abrir los ojos o mover el cuerpo físico. Intentar entrar en LA FASE

Apóyanos, compra el libro como donación

inmediatamente después de despertar debe ser aprendido y practicado hasta la maestría, ya que constituye la principal barrera para alcanzar el éxito.

Tras examinar la información complementaria que rodea a las Técnicas Indirectas, serán examinados los Ciclos de las Técnicas Indirectas, explicándose que son, cómo funcionan y cómo usarlos de la mejor forma. Entrar a LA FASE con éxito es el resultado directo de la correcta realización de estos ciclos. Sin embargo, hay excepciones, y no siempre el practicante esta obligado a seguir estos ciclos si por propia intuición logra saber la mejor manera de introducirse. Este aspecto de igual manera se examinara más adelante.

Imagen 2 – Algoritmo para el dominio de las Técnicas Indirectas


Probando las tecnicas indirectas sobre ti mismo
Probando las tecnicas de separación sobre ti mismo
Seleccionando las mejores técnicas indirectas y de separación
Creando y afirmando la intención de levantarse sin moverse
Despertarse con consciencia sin moverse
Aplicar los ciclos de las técnicas indirectas

TÉCNICAS INDIRECTAS PRINCIPALES

¡ATENCIÓN!! Las técnicas descritas a continuación son los componentes simples de los Ciclos de Técnicas Indirectas. La

Apóyanos, compra el libro como donación

implementación de todas y cada una de estas técnicas es innecesaria ya que corresponde al practicante elegir de manera individual las técnicas más comprensibles o interesantes, y a continuación, estudiarlas activamente incluyéndolas en los Ciclos de las Técnicas Indirectas aplicando las instrucciones para su uso.

Observando Imágenes

Practica de Efectividad Individual.

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanezca inmóvil, con los ojos cerrados. Observe de 3 a 5 segundos la oscuridad detrás de sus párpados y trate de localizar imágenes reconocibles, siluetas, dibujos o símbolos. Si no aparece nada durante este ejercicio, sustituya la técnica.

Si algo aparece, siga observando pasivamente las imágenes hasta que las imágenes se vuelvan cada vez más realistas, y literalmente lo envuelvan. No intente examinar agresivamente los detalles de la imagen, o se desvanecerán o cambiará de forma. La imagen debe ser visualizada como un panorama lejano, simplemente percibiéndola sin interferir. Observe estas imágenes a medida que aumentan en calidad y en realismo. Al hacerlo, se producirán dos resultados posibles: el practicante se convierte en parte del entorno, y alcanza el Estado de LA FASE, o la imagen se convierte en marco y es absolutamente realista, por lo cual la separación del cuerpo físico es posible.

Ejercicio de Entrenamiento

Para entrenar en el uso de esta técnica, descanse sobre su espalda (decúbito dorsal) en la oscuridad, los ojos cerrados, y observe la oscuridad durante varios minutos, identificando cualquier imagen específica que pueden surgir de simples manchas o figuras que se forme aleatoriamente, luego haga una transición gradual a las imágenes, escenas o escenarios formados y introdúzcase en ellos. Con la práctica, esta técnica es muy fácil y sencilla. Un error común durante esta práctica es que el entusiasta intenta enfocar las imágenes de manera agresiva en vez de contemplarlas de

Apóyanos, compra el libro como donación

manera pasiva; simplemente observando lo que se le va presentando.

Movimiento Fantasmal

Practica de Efectividad Individual.

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil con los ojos cerrados. Trate de mover una parte del cuerpo de 3 a 5 segundos, pero sin utilizar ningún músculo. Si nada se mueve durante el intento, pruebe con una técnica diferente.

Si una sensación de ondulación, movimiento, bamboleo, giro, zigzagueo, rotación, o similares se produce en cualquier parte de su cuerpo físico, incluso si fuese mínima, debe entonces concentrarse en aumentar el rango de movimiento tanto como le sea posible. En esta técnica si debe tener un comportamiento agresivo, y no esperar que el movimiento se produzca por sí solo. Tan pronto como el rango de movimiento alcance o supere las 4 pulgadas (10 cm) (que puede tardar solo varios segundos) las siguientes situaciones pueden surgir: el practicante se encuentra dentro de LA FASE, o la parte del cuerpo comienza a moverse libremente.

La aparición de estos movimientos permite al practicante aplicar una técnica de separación para tratar de salir de su cuerpo.

Durante la práctica del movimiento fantasmal el entusiasta puede percibir fuertes vibraciones, las cuales se pueden utilizar para lograr la separación. Algunos sonidos también pueden presentarse a menudo, permitiendo igualmente la oportunidad de practicar otro método llamado el Zumbido Interno, que puede conducir a una entrada en LA FASE.

El Movimiento Fantasmal no tiene la intención de producir un movimiento imaginario sobre alguna parte del cuerpo físico. La intención es mover una parte real del cuerpo percibido sin necesidad de utilizar la acción muscular. Es decir, el enfoque se debe centrar en una intención de movimiento, sin acción física. Cuando se tiene éxito y se percibe esta sensación, poco difiere de su contraparte real y es a menudo acompañada de pesadez y de

Apóyanos, compra el libro como donación

resistencia. En general, al principio hay un muy bajo rango de movimiento, pero con un esfuerzo concentrado en ampliarlo este aumenta notablemente.

No importa qué parte del cuerpo se utiliza para la práctica del Movimiento Fantasmal. Puede ser el cuerpo entero o sólo un dedo. Tampoco es importante la velocidad del movimiento. El objetivo de la técnica es lograr el mayor rango de movimiento posible para lograr luego separarse.

Ejercicio de Entrenamiento

Para entrenar en esta técnica, relaje una mano por varios minutos mientras permanece acostado, con los ojos cerrados. Luego fuerce (esto es, oblíguese a sentir) la sensación de movimientos en la mano sin mover ningún músculo, en turnos de dos a tres minutos y realice esto: girar la muñeca, mover la mano de arriba a abajo, izquierda-derecha, extender los dedos, juntar los dedos, apretar y aflojar el puño. Ninguna sensación se producirá al principio, pero poco a poco, la acción continua en realizar esta práctica producirá sensaciones tan reales y evidentes que el movimiento percibido será indistinguible del movimiento real.

Es tan efectivo este ejercicio, que durante los primeros intentos en practicantes novatos es común que muchas veces se sientan tentados a abrir sus ojos para comprobar que realmente están moviendo su mano y mayor es la sorpresa cuando evidencian que no es así; este es el nivel de realismo que necesitamos percibir.

Zumbido Interno

Practica de Efectividad Individual.

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. Trate de escuchar el zumbido que proviene del interior de su oído o del centro de su cabeza. Haga esto de 3 a 5 segundos sin moverse y sin necesidad de abrir los ojos. Si no ocurre nada durante este período, cambie a otra práctica.

Si logra escuchar algún sonido parecido a un zumbido, murmullo, silbido, siseo, tintineo, pitido, chillido o algún otro

Apóyanos, compra el libro como donación

parecido concéntrese en escuchar con atención. El resultado será que el sonido aumentará en volumen. Escuche atentamente mientras exista algo de dinamismo en el volumen del sonido. Cuando el sonido se detenga, o el ruido se vuelva lo suficientemente fuerte, puede intentar una Técnica de Separación. A veces, el propio sonido realiza la separación hacia LA FASE mientras uno escucha atentamente. En determinado momento, los sonidos pueden resultar bastante altos, incluso han sido descritos como parecidos al rugido de un motor de avión.

El acto de escuchar atentamente consiste en explorar de forma activa y atenta el sonido, la amplitud de su tonalidad, el alcance de su rango, y cómo este reacciona debido a que se le escucha.

Existe una técnica opcional conocida como Zumbido Interno Forzado, donde, solo es necesario querer firmemente escuchar el zumbido mientras que realizamos esfuerzos internos y conscientes para que el sonido aparezca. Realizada correctamente, esta práctica obliga a los sonidos a intensificarse a voluntad de la misma forma que en la práctica del Zumbido Interno.

Ejercicio de Entrenamiento

Con el fin de practicar el Zumbido Interno, recuéstese en lugar silencioso, con los ojos cerrados, y escuche los sonidos que provengan de su interior. Estos intentos suelen ser exitosos con solo varios minutos de práctica, ya que solo se trata de sintonizar el sonido que naturalmente cada uno de nosotros llevamos dentro. Lo único que hay que hacer es simplemente escuchar con atención.

Girar como Peonza

Practica de Efectividad Individual.

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanezca inmóvil con los ojos cerrados. Imagine que su cuerpo físico gira a lo largo de un eje vertical por alrededor de 5 a 10 segundos. Si no hay sensaciones inusuales, pruebe con otra técnica.

Si se producen vibraciones durante la rotación, o el movimiento de repente se siente real, concéntrese en continuar dicha rotación

Apóyanos, compra el libro como donación

o movimiento tanto como le sea posible. Hay varios posibles resultados que podrían presentarse. La rotación imaginaria se sustituye por una sensación real en un eje imaginario y el practicante luego utiliza esta sensación para salir de su cuerpo. O, se presenta de manera repentina fuertes sonidos o vibraciones en el cuerpo, con los cual también se podría lograr la separación exitosa. Se sabe que al practicar el Girar como Peonza, el practicante puede ingresar en LA FASE de manera espontanea.

Ejercicios de Entrenamiento

Para practicar el Girar como Peonza, imagine que da vueltas sobre si mismo en un eje que va desde la cabeza hacia los pies, durante varios minutos mientras descansa acostado boca arriba con sus ojos cerrados. No es necesario enfocarse en los efectos visuales de la rotación o en las pequeñas sensaciones en el cuerpo. El factor clave es la sensación de desbalance del equilibrio que surge de la rotación del cuerpo. Por regla general, muchos practicantes experimentan dificultades para realizar la rotación completa. Para una persona, 90 grados de giro es todo lo que podría alcanzar, mientras que para otros 180 grados es el máximo que alcanzan. Con la práctica constante y correcta, giros de 360 grados serán alcanzados eventualmente.

Forzar El Sueño

Practica de Efectividad Individual.

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanezca inmóvil, con los ojos cerrados. Realice un rápido y abrupto retorno al sueño por cerca de 5 a 10 segundos, para inmediatamente luego regresar a la vigilia, seguido de una sincera intensión en separase de su cuerpo físico. Por lo general, después de realizar esta técnica, el practicante recorre con rapidez distintos niveles de consciencia en su mente y de ser exitoso podrían presentarse fuertes vibraciones al emerger de este falso sueño, donde la probabilidad de que ocurra la separación es bastante alta. El reto principal esta en resistir la fuerza de continuar en el ciclo natural del sueño.

Apóyanos, compra el libro como donación

En esencia, el Forzar el Sueño es un truco sobre la mente diseñado para aprovechar las respuestas reflejas del cerebro a favor de las acciones que inducen a los estados semiconscientes que permiten la fácil entrada en LA FASE.

Usar esta práctica es especialmente eficaz cuando se despierta en un estado de alerta completa o después de un movimiento accidental durante un ciclo de sueño que termina despertándolo a uno.

El Forzar el Sueño es bastante simple. Exige el cese del continuo diálogo interno, para cambiar el enfoque mental y apartarse de los estímulos externos, concentrarse en un fuerte deseo de reingresar rápidamente al estado de sueño seguido inmediatamente por el deseo de recuperar el estado de vigilia unos segundos después. A fin de comprender cómo se hace esto, basta recordar como nosotros logramos dormirnos luego de un día de trabajo extenuante, o después de un largo período en que nos privamos del sueño.

Un error común se produce cuando el practicante se duerma después de intentar esta técnica. Luchar contra el necesario deseo de quedarse dormido y ser lo suficientemente fuerte para retomar la conciencia es difícil para muchos pero con práctica constante y férrea decisión se logra salvar este obstáculo.

TÉCNICAS INDIRECTAS SECUNDARIAS

Tensión sobre el cerebro

Practica de Efectividad Individual.

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. Tensionar de 2 a 3 veces el cerebro. Si no pasa nada, pruebe con otra técnica.

Si se producen vibraciones durante este ejercicio, trate de ampliar las vibraciones en todo el cuerpo y amplificarlas al continuar tensionando el cerebro. Cuanto más fuerte sea la vibración, mayor será la probabilidad de que pueda ocurrir una separación espontánea o aplicar una técnica de separación. Mientras se aplica

Apóyanos, compra el libro como donación

tensión sobre el cerebro, un practicante puede experimentar sonidos los cuales también se pueden utilizar de ser necesarios para aplicar la práctica del Zumbido Interno. Para aclarar, si se tiene alguna duda en cuanto a si se han sentido o no estas vibraciones, lo más probable es que no las ha experimentado aún, ya que ellas son bastante peculiares y difícilmente las podrá pasar por alto. Estas vibraciones pueden ser descritas como un intenso movimiento o corriente, indolora, que viajan a través del cuerpo. A veces, se experimenta en el cuerpo la sensación de un total adormecimiento.

Ejercicios de Entrenamiento

Para practicar la tensión sobre el cerebro, debe acostarse con los ojos cerrados, e intente presionar el cerebro. No piense que en realidad debe apretar el cerebro ya que es imposible. Debe concentrarse en aplicar un esfuerzo sobre su cerebro de manera espasmódica y rítmica sin mover ningún músculo de la cara o del cráneo. Los practicantes pueden presionar partes del cerebro o todo completo. Durante este proceso, una sensación de presión o tensión real surgirá. En un 95% de los practicantes, la sensación de presión por lo general se produce en los primeros minutos de ejercicio. Esta técnica debe apoyarse en la memoria para que pueda ser inmediatamente aplicada al despertar del sueño. Los practicantes a menudo cometen el error de querer forzar sus músculos faciales y/o del cuello en lugar de forzar el interior de su cabezas. Este error se debe evitar a toda costa, ya que podría convertirse en un hábito que frustra la práctica real.

Tensionando El Cuerpo

Practica de Efectividad Individual

Esta técnica consiste en tensionar todo el cuerpo y se diferencia poco de la práctica de Tensión sobre el Cerebro. Al despertar del sueño, intente aplicar presión de una a tres veces sobre su cuerpo, absteniéndose en mover o contraer cualquier músculo. Si no pasa nada, pruebe con otra técnica.

Apóyanos, compra el libro como donación

Si en cambio es exitoso, pueden producirse vibraciones a lo largo del cuerpo, concéntrese en ampliar estas vibraciones sin usar los músculos para inducir una separación espontánea del cuerpo.

Cuando las vibraciones se vuelven lo suficientemente fuertes, intente una técnica de separación. La aparición de sonidos a menudo surge durante esta práctica los cuales permiten aplicar igualmente la práctica del Zumbido Interno que de manera similar permite la entrada a LA FASE.

Ejercicios de Entrenamiento

Para practicar: recuéstese decúbito dorsal, con los ojos cerrados, y trate de tensionar todo el cuerpo sin usar ningún músculo durante varios minutos. A menudo aparecen durante este ejercicio sensaciones de hormigueo, y presión o tensión en el cerebro. Recuerde que debe evitar el uso de cualquier músculo real. Si se produce tensión física la, los resultados pueden ser comprometidos en el momento crítico de la práctica.

Visualización

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. De 3 a 5 segundos, concéntrese en un intenso deseo de ver y crear literalmente, un objeto específico. El objeto debe ser visualizado en descanso, pasivo; encima del practicante a una distancia aproximada de 10 pulgadas (15cm) Limítese a crear un objeto simple y familiar, como una manzana, un crucifijo, una esfera, o un libro. A veces es útil imaginar que el objeto flota justo encima de nuestras cejas en lugar de que se encuentre directamente sobre nuestra frente. Si no aparece nada durante este período de tiempo, debe usar una técnica diferente.

Si un objeto aparece, hay que seguir observándolo activamente, y en un determinado momento se dará cuenta de que se está de pie junto a él en algún lugar dentro del entorno de LA FASE. Cuando el objeto deja de ser imaginario y se convierte en realidad, entonces se esta listo para intentar separarse de su cuerpo por uno mismo.

Apóyanos, compra el libro como donación

Visualización Combinada

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanezca inmóvil, con los ojos cerrados. Imagine un movimiento físico activo, durante 10 o 15 segundos y toque un objeto real y el examínelo de forma simultánea al imaginar los detalles de la habitación. Si no aparece nada en este período de tiempo, una técnica diferente debe ser usada.

Si sensaciones reales e imaginarias se mezclan, continúe con la práctica hasta que las sensaciones imaginadas superen a la de los sentidos primarios.

Imaginando Movimientos

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. De 5 a 10 segundos, concéntrese en visualizar cualquiera de las siguientes acciones: moverse, caminar, correr, dar volteretas, tirar de una cuerda, o nadar. Trate de imaginar el movimiento tan real como le sea posible durante la práctica. Si no pasa nada, emplee una técnica diferente.

Si los resultados se presentan en forma de sensación de movilidad, continúe con la imaginación del movimiento hasta que se convierta en la sensación dominante. Cuando el movimiento domine nuestra percepción, se podrá aplicar una translocación hacia LA FASE. Si tal desplazamiento no se produce de forma automática, entonces se recomienda una técnica de separación.

Imaginando Sensaciones

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanezca inmóvil, con los ojos cerrados. Imagine de 3 a 5 segundos, que sostiene un objeto específico en la mano. Si no pasa nada, una técnica diferente se debe practicar.

Si la impresión de la forma y el peso se siente real, concéntrese más en la en la sensación, tratando de profundizar la experiencia. Una vez que la imaginación del objeto en la mano alcanza una percepción realista, la separación del cuerpo es posible. Sin

Apóyanos, compra el libro como donación

embargo, es preferible que continúe aferrado a la sensación de que sostiene el objeto. Un practicante es libre de imaginar el tipo de objeto que tendría en la mano. Ejemplos del objeto a imaginar podrían ser: un teléfono, un vaso, un crucifijo, una pelota, un libro sagrado, o un mando a distancia.

Imaginando Sonidos

Al despertar, sin moverse ni abrir los ojos, trate de escuchar activamente un sonido específico o una palabra, por ejemplo, algún nombre o una melodía. Si no pasa nada, debe intentar con otra técnica.

Si el sonido surge, uno debe tratar de escuchar con mayor profundidad. Cuando el volumen alcance niveles altísimos, se puede tratar de separar.

Movimientos con los Ojos

Inmediatamente después de despertar de su sueño permanecer inmóvil, con los ojos cerrados realice de dos a cinco movimientos rápidos con sus ojos de izquierda a derecha o de arriba-abajo. Si no pasa nada, cambie la técnica.

Si se producen vibraciones, la separación puede ser intentada después de enfocar sus esfuerzos en intensificar las vibraciones.

Un Punto En La Frente

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. De 3 a 5 segundos, visualice un punto en el centro de la frente. Si no pasa nada, entonces intente con una técnica diferente.

Si se producen vibraciones, concéntrese en intensificarlas usando la técnica de Presión sobre el cerebro o Tensión sobre el Cuerpo para facilitar la posterior separación del cuerpo. Asimismo, si se perciben sonidos puede aplicar la práctica del Zumbido Interno.

Apóyanos, compra el libro como donación

Usando El Miedo

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. De 3 a 5 segundos, imagine algo horrible y cadavérico que se encuentra cerca de usted, algo gráfico, macabro, o la peor pesadilla imaginable. Si no pasa nada, emplee otra técnica.

Sin embargo si el miedo agudo se presenta, probablemente forzará al practicante dentro de LA FASE para luego aplicar una técnica de separación. Por otra parte, pueden surgir vibraciones o ruidos que permitan el uso de otras Técnicas Indirectas. Un problema común con el uso de esta práctica es que el miedo a menudo hace que el practicante se encuentre tan incómodo en LA FASE que se esfuerce en recobrar su vigilia no importando el logro alcanzado.

Recordando Experiencias Anteriores

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados de 3 a 5 segundos. Recuerde las sensaciones que le han acompañado cuando realizó una anterior entrada en LA FASE. (Esto sólo funciona si el practicante ha alcanzado entrar en LA FASE en el pasado.) De no ocurrir nada cambie de técnica.

Si en cambio, logra percibir las sensaciones invocadas entonces puede ser intentada la separación del cuerpo. También pueden surgir de esta técnica ciertas vibraciones o ruido, en cuyo caso es posible realizar el Zumbido Interno o la Tensión sobre el Cerebro para intentar una separación posterior.

Concentrándose En La Respiración

Inmediatamente después de despertar de su sueño, permanecer inmóvil, con los ojos cerrados. Durante 3 a 5 segundos, concéntrese en su respiración, el ascenso y descenso de su caja torácica, la inflación y la deflación de los pulmones y la toma y el

Apóyanos, compra el libro como donación

escape del aire. Si no se producen resultados, utilice una técnica diferente.

Si las vibraciones, sonidos, o la separación espontánea ocurre, la práctica de esta técnica debe ser intensificada y utilizada para su máximo provecho.

SELECCIÓN DE LA TÉCNICA CORRECTA

El siguiente paso para el dominio de las Técnicas Indirectas es la elección de las técnicas adecuadas que el practicante considere las más apropiadas para sí mismo por su predisposición o simple gusto. No tiene sentido ir de una técnica a otra sólo porque se lee interesante, o porque alguien escribió mucho sobre ella o se escucho de ella a través de un tercero. La elección debe basarse estrictamente en lo que le conviene a cada persona y en base a su gusto personal.

De todos las Técnicas Indirectas Principales que se enumeraron, solo la Tensión sobre el Cerebro es la única que funciona con facilidad y rapidez para el 95% de los practicantes. Todas las demás técnicas funcionan sólo alrededor del 25% al 50% de los practicantes durante el entrenamiento inicial. Sin embargo, después de varias sesiones de entrenamiento, cada técnica da resultados de 75% de efectividad en los practicantes entrenados en ella.

De un modo u otro, cada practicante debe identificar un cierto conjunto de técnicas que le funcionen mejor. Ese conjunto debe consistir en no menos de tres técnicas, y un máximo de cinco para mejorar las posibilidades y poder realizar combinaciones entre las prácticas.

¡ATENCIÓN! Las practicas no trabajadas no debe ser completamente descartas por el entusiasta, ya que ellas presentan una oportunidad de alcanzar el éxito a través de nuevos métodos, que antes fueron infructuosos.

Para garantizar la correcta selección de las técnicas, cada una debe ser practicada por separado durante un período de al menos

Apóyanos, compra el libro como donación

3 días. De este modo, uno debería experimentar con cada una de las técnicas principales de 2 a 10 minutos antes de quedarse dormido, o incluso durante el día. Es bueno elegir al menos una práctica de las técnicas secundarias, de esta forma se aborda con determinación precisa el aprendizaje inicial permitiendo el uso de las técnicas que darán el mejor resultado para el practicante. Durante el proceso de selección personalizada, un practicante aprende y retiene las técnicas de una manera íntima y personal, que afecta positivamente la forma en que la puede utilizar durante los momentos críticos.

Cabe señalar que la selección final de las técnicas con las cuales trabajar debe contener al menos un de cada tipo de percepción. Por ejemplo, elegir Tensión sobre el Cerebro y Tensionado el cuerpo no es productivo ya que tienen el mismo tipo de percepción. Trabajar de esta manera conlleva a que se tenga mas fracaso que éxito. Es por ello que debe incluir en su lista de prácticas las técnicas que implican diversos tipos de percepción sensorial: visual, auditivo, kinestésico, la percepción espacial, el sentido de la imaginación, y la tensión interna para aumentar las probabilidades de alcanzar la meta. Tenga presente que las prioridades y los objetivos cambian con el tiempo, y que una técnica que falla de forma inesperada al principio, puede resultar valiosas en el futuro. Sea flexible. Ningún conjunto de técnicas deben ser consideradas como únicas. De hecho, la lista de prácticas puede cambiar varias veces durante las primeras semanas, a medida que el practicante vaya descubriendo lo que le produce el mejor resultado.

Para cerrar esta sección, se provee una lista detallada de la eficiencia de las Técnicas Indirectas. Esta lista fue compilada con datos de alumnos de la Escuela para los viajes fuera del cuerpo y puede serle útil para determinar un conjunto efectivo de Técnicas Indirectas.

Tabla 3 – Efectividad de Las Técnicas Indirectas

Las Técnicas Indirectas Más	

Apóyanos, compra el libro como donación

Efectivas	
Observando imágenes	15%
Movimiento Fantasmal	15%
Zumbido Interno	15%
Girar como Peonza	10%
Tensión sobre el Cerebro	05%
Tensionando el Cuerpo	05%
Forzar el Sueño	05%
Mezcla de Distintas Técnicas	10%
Otras Técnicas	20%

Fuente: Seminarios de La Escuela Para Los Viajes Fuera Del Cuerpo

TÉCNICAS DE SEPARACIÓN

Comencemos con un dato sorprendente: 3 de cada 10 entradas exitosas en LA FASE, son el producto del correcta aplicación de la técnica de separación, y no por usar una técnica de entrada específica. Esto ha sido demostrado estadísticamente por seminarios en La Escuela para los Viajes fuera del Cuerpo y en el análisis de otras fuentes. Por el contrario, una comprensión incorrecta de las técnicas de separación pueden conducir a consecuencias no deseadas. Es posible que un practicante logre entrar en el estado de LA FASE y ser incapaz de separarse de su cuerpo. Por lo tanto, es muy importante entender cómo realizar las técnicas de separación, ya que a menudo son la clave del éxito.

¡Información de Interés!

Con relativa frecuencia, un practicante tratará de emplear alguna técnica de separación sin ningún efecto, sin embargo, más adelante logrará entender que se encontraba reposando en una posición diferente de la que percibía. Esto ocurre mayormente entre los principiantes

Apóyanos, compra el libro como donación

y es indicativo de una incorrecta comprensión de las técnicas de separación

A veces un entusiasta puede necesitar solamente pensar en separarse para que esto suceda. Aunque es poco común, explica la existencia de un toda una serie de técnicas auxiliares. Las Técnicas de Separación más importantes son separarse rodando, levantarse, usar un apoyo, y levitación.

Separarse Rodando

Al lograr consciencia que se encuentra en LA FASE, ruede hasta el borde de la cama o de la pared sin necesidad de utilizar ningún músculo. No te preocupes por caer de la cama, o golpearte contra la pared, o de preocuparte en los detalles de cómo esta técnica debe de sentir. Simplemente ruede.

Levantarse

Al lograr consciencia, intente salir de la cama sin hacer esfuerzo físico. Esto se debe realizar de una manera que sea lo más cómoda para el practicante y de la misma manera como se levanta de su cama cada mañana.

Usar un Apoyo

Al lograr consciencia, concéntrese en buscar apoyo de algo que puede asirse, el borde de la cama, la pared, la mesa de noche, etc. Apóyese y trate de salir del cuerpo sin utilizar ningún músculo. Esta técnica por lo general viene a la mente cuando ha ocurrido una separación parcial mediante el uso de otras técnicas, o una parte del cuerpo se ha separado del cuerpo físico.

Apóyanos, compra el libro como donación

Levitación

Al lograr consciencia, intente levitar sobre su cuerpo, en paralelo a la cama. Al intentar levitar, no se pregunte cómo se debe hacerlo, todo el mundo sabe intuitivamente cómo levitar basados en sus experiencias de sueños anteriores.

Dejarse Caer

Prácticamente lo mismo que la levitación pero en sentido contrario: Al lograr consciencia, tratar de hundirse en paralelo a la cama.

Salida Frontal

Al lograr consciencia, trate de salir del cuerpo a través de su cabeza, como si se escapara por un orificio de su cráneo.

Salto Hacia Atrás

Al lograr consciencia, intenta realizar un salto mortal hacia atrás sobre su cabeza sin usar los músculos.

Ojos Saltones

Al despertar, extienda sus ojos sin tener que abrirlos como si estuviera sorprendido, si el movimiento es el correcto entonces puede ocurrir una separación.

Las técnicas de separación tienen una regla en común: nada debe ser imaginado, el movimiento debe intentarse sin el uso de los músculos físicos pero debe ser ejecutado de la misma manera como se realizara con los músculos del cuerpo. Las técnicas producen las mismas sensaciones de movimiento que en el plano real. Si no pasa nada inmediatamente después de intentado, entonces la técnica no funcionará, aunque puede realizarse en el

Apóyanos, compra el libro como donación

futuro y pudiera arrojar resultados exitosos. Un practicante reconoce de inmediato si la técnica ha funcionado o no. Sin embargo, las personas a menudo no están preparadas para el nivel de realismo de las sensaciones que perciben y creen que ejecutan un movimiento físico en lugar de darse cuenta que se ha separado en parte o en totalidad de su cuerpo. Si esto da como resultado una salida fallida, se resuelve fácilmente con un cuidadoso análisis que ayude a entender lo que sucedió para luego realizar un plan y volverlo a intentar en la siguiente oportunidad.

Si la separación fue incompleta o se llevó a cabo con cierta dificultad, esto es una señal de que la técnica se realizó de manera correcta. Solo hizo falta más fuerza y empeño decidido para lograr la separación completa. Por ejemplo, si algún movimiento comenzó y luego se detuvo después de haber logrado cierto progreso, entonces uno debería reintentarlo y realizar el mismo movimiento de la misma forma pero con más esfuerzo la siguiente vez.

Con el fin de practicar las Técnicas de Separación, acuéstese con los ojos cerrados y practique con todas ellas a lo largo de varios minutos. La separación se alcanzará si ningún músculo se contrae o se tensiona durante esta practica y la sensación de movimiento aparece.

Al realizarla de manera correcta quizás sienta un fuerte deseo interno de realizar un movimiento de verdad, pero no debe realizarse ningún movimiento físico ya que deberá permanecer concentrado e inmóvil, sin embargo, hacer esto traerá como consecuencia una entrada más fácil en LA FASE.

> ***¡Información de Interés!***
>
> *Ocurrirá algunas veces (del 1% al 3% de los casos) en que uno despertará en LA FASE completamente separado sin haber aplicado ninguna técnica de entrada o de separación. Esto significa que uno ya puede comenzar a realizar cualquier acción en este entorno sin ninguna demora. Me refiero a entradas consientes en LA FASE y no a Sueños Consientes.*

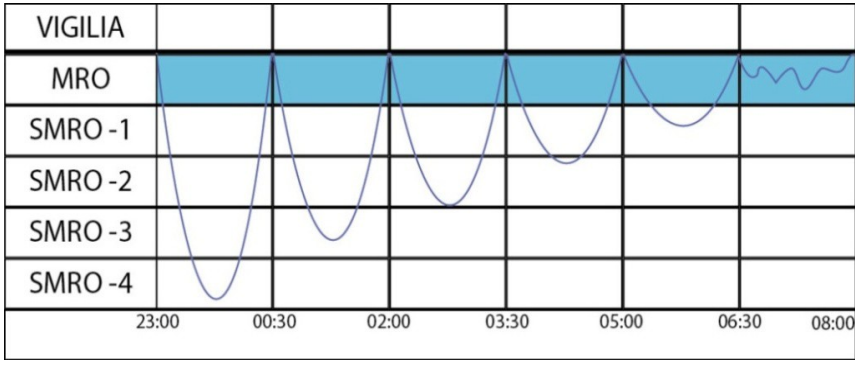
Apóyanos, compra el libro como donación

EL MEJOR MOMENTO PARA LA PRÁCTICA

La clave para avanzar es la cantidad y la calidad de los intentos realizados para perfeccionar las habilidades del practicante. Existen varias ventanas de tiempos más adecuados para el empleo de Técnicas Indirectas.

Para empezar, es preciso señalar que el sueño sigue un patrón cíclico. Por lo general nos despertamos cada 90 minutos para luego rápidamente caer de nuevo en el sueño, lo que da lugar a los ciclos de sueño. También, la experiencia del sueño se compone de 2 etapas principales: la fase de movimientos rápidos de ojos (MRO) y las fases sin movimientos rápidos de los ojos (SMRO). Las fases SMRO se subdividen en varios niveles que se diferencia en profundidad y alcance. Cuanto más sueño se logra en un ciclo de sueño, menos profundo es el nivel de sueño SMRO que el cuerpo necesita en el siguiente ciclo de sueño, y mayor es el tiempo que estaríamos en la zona con MRO. Esto es importante conocerlo ya que la entrada a LA FASE tiene más posibilidad de ocurrir en el nivel MRO.

Tabla 4 – Las Etapas del Ciclo del Sueño



Fuente: Seminarios de La Escuela Para Los Viajes Fuera Del Cuerpo

El Método Escalonado

La mejor manera de aplicar las Técnicas Indirectas es usar el Método Escalonado. El objetivo de este método es interrumpir un

Apóyanos, compra el libro como donación

ciclo de sueño al final o al inicio de este, lo que hace que el sueño sea ligero durante el resto del ciclo. Dormir e inducir estas interrupciones nos ayuda a utilizar el sueño a nuestro provecho.

He aquí un ejemplo:

Supongamos que "Carlos", un practicante se va a dormir a las 8pm, por ello, Carlos programa con antelación la alarma para despertarse a las 2:00 de la mañana. Una vez despierto, Carlos debe realizar algún tipo de actividad física, como ir al baño, buscar un vaso de agua, o leer unas pocas páginas de este libro. Luego regresa a la cama con la intención de realizar múltiples intentos de entrada a LA FASE en las próximas (quizás) 4 horas de sueño que le resta

Si Carlos se acuesta más temprano, entonces debe programar su alarma a la hora adecuada teniendo en cuenta que 6 horas de sueño es el periodo óptimo de tiempo para practicar. Si Carlos duerme menos de seis horas, entonces la segunda mitad del sueño seguirá siendo profunda. Si Carlos duerme más de seis horas, habrá poco tiempo para realizar los intentos o quizás no pueda siquiera conciliar el sueño.

Si un practicante, se despierta de manera natural sin ser forzado a ello, entonces le será difícil recuperar el sueño. Por lo tanto, no será necesario que realice alguna tarea física. El practicante debe tratar de conciliar el sueño nuevamente para recuperarlo.

Naturalmente, el Método Escalonado se adapta mejor en los casos donde es posible dormir tanto como se desee, sin tener en cuenta una hora especifica para levantarse temprano. No todo el mundo disfruta de este lujo, durante los días de la semana, pero casi todo el mundo tiene los fines de semana para descansar y quizás puedan ser usados para aplicar el Método Escalonado.

> ***¡Información de Interés!***
> *Es en gran medida debido al método escalonado que 2/3 de los participantes en los cursos de La Escuela logran entrar en LA FASE durante los fines de semana*

La segunda ventana de tiempo más eficaz para entrar en LA FASE es durante el natural despertar de cada mañana. Esto

Apóyanos, compra el libro como donación

generalmente ocurre durante la siesta ligera que sigue una noche completa de sueño profundo.

Otro tiempo efectivo para la práctica de las Técnicas Indirectas es después de despertar de una siesta durante el día. Este tipo de sueño al ser ligero y corto, provee al cuerpo del descanso que necesitaba al tiempo que permite la memoria y mantiene los recuerdos luego de despertarse. Igualmente se aclara, no todos tienen el lujo de tomar siestas durante el día, pero si una oportunidad como esta surge, entonces sería muy beneficioso aprovechar la oportunidad.

Practicar despertarse luego de las 6 horas, como se aconseja anteriormente, es el método menos eficaz para la experimentación en LA FASE ya que el cerebro aún requiere una gran cantidad de sueño profundo durante este tiempo. Despertar por la noche, mientras la mente esta aún débil y apenas es capaz de un mínimo esfuerzo es por lo general garantía de fracaso. Incluso si algunos resultados son alcanzados, si se regresa nuevamente al sueño las observaciones pueden perderse o disminuir significativamente. Esto no quiere decir que la práctica habitual de LA FASE no pueda ocurrir en la noche, sino que simplemente no será tan efectiva como en las horas más tempranas. La opción de la noche es mejor para los que carecen de las oportunidades de utilizar otras ventanas de tiempo para la practicar la entrada a LA FASE.

Entender que despertamos en la noche cada 90 minutos, por lo que al mínimo tenemos cuatro despertares seguros en un ciclo de seis horas de sueño, nos permite cierto campo para la experimentación y el mejoramiento de nuestras técnicas. Cuando el practicante conoce esto y se esfuerza por aprovechar esos momentos, tiene a su disposición un amplio abanico de oportunidades para lograr el dominio.

DESPERTAR CONSCIENTE

El despertar consciente es despertar con un pensamiento particular en mente, de ser posible, un pensamiento acerca de las Técnicas Indirectas. Con el fin de despertar y utilizar las Técnicas Indirectas de inmediato, no es suficiente tener un conocimiento

Apóyanos, compra el libro como donación

somero de dichas técnicas cuando se despierta. Debido a las peculiaridades de la mente humana y sus hábitos, no siempre es fácil recordar una idea o motivo particular cuando se regresa al estado de vigilia El objetivo del despertar consciente es la práctica de acciones instantáneas sin la necesidad de estar activo luego de despertarse.

> ***¡Información de Interés!***
> *Existe la creencia de que el fenómeno de las EEC es prácticamente inalcanzable, y es accesible sólo para unos pocos elegidos a través de prácticas que requieren un conocimiento secreto. Sin embargo, la mayor dificultad cuando se trata de lograr las EEC en poco tiempo se encuentra sólo en recordar inmediatamente después de despertarse como realizar las técnicas de separación. Ese es todo el secreto. A pesar de ser simplemente esto, no deja de ser un enorme obstáculo para muchos ante este fenómeno tan desconocido.*

Para aproximadamente el 25% de la población esto no es para nada difícil. Sin embargo, para las otras tres cuartas partes, es una barrera difícil de alcanzar y que incluso para muchos puede parecer insuperable. Si tales pensamientos surgen, uno simplemente debe enfocarse en practicar con más ahínco y persistir hasta lograr el éxito sin desanimarse jamás, ya que, quien aborda los problemas de la vida con esta actitud siempre alcanza su meta.

Las razones por las cuales las personas son incapaces de recordar la práctica de LA FASE al despertarse es simplemente: no tener el hábito de hacerlo, sumado al deseo de dormir más, a la costumbre de ir al baño al despertarse, o el tener sed, o quizás el gusto de enfocarse en una idea o situación al salir del ciclo de sueño.

El despertarse conscientemente con la intención de realizar una Técnica Indirecta debe ser el objetivo principal de un entusiasta, y que debe ser perseguido a toda costa. La velocidad en que se experimenta y domina LA FASE depende de ello.

Apóyanos, compra el libro como donación

Trucos Eficaces para Despertar Consciente:

La intención al quedarse dormido: Esta es muy importante para lograr el despertar consciente con éxito. Científicos del sueño han sido demostrado en experimentos que, al despertar, las personas suele pensar en lo mismo que habían pensando antes de quedarse dormidos. Este fenómeno es fácil de observar si el durmiente experimenta un problema grave en vida, por ello, cae dormido con el problema en su cabeza y al despertar continua con los mismos pensamientos. Así que, basados en esto, si se reemplazan las dificultades por un deseo de realizar la práctica de LA FASE, esto producirá el efecto deseado. No es necesario pensar únicamente sobre el despertar consciente mientras se queda dormido. Es suficiente simplemente afirmar la intención claramente y con distinción, incluso exponer la intención en voz alta. La práctica de este tipo de acciones conscientes al entrar al sueño hará mucho por promover el éxito de las Técnicas Indirectas al despertar.

La intención general: Cuanto más claramente un practicante se concentra en la importancia y la necesidad de despertar y realizar la práctica de las Técnicas Indirectas de inmediato, más sólida se convertirá la intención, y mucho más probable es que se cumpla la función y se generen resultados.

Afirmando deseos: A veces una intención interna simplemente no es suficiente para algunas personas, o no son capaces de afirmar correctamente una única virtud. Cuando este es el caso, deben ser realizados una afirmación de los deseos en estado de vigilia. Esto podría realizarse en forma de una nota escrita con la descripción de la meta y que se colocaría junto a la cama, debajo de su almohada, o colgado en la pared. Podría ser también una conversación casual o intencional con amigos o familiares sobre el deseo en particular, o igualmente expresando verbalmente a si mismo la intención de las acciones que debe realizar una vez que despierte. Podría incluso escribir en un blog, un diario, o un mensaje de texto desde un teléfono.

Apóyanos, compra el libro como donación

Análisis de despertares fallidos. Analizar la falla en los intentos anteriores es muy importante. Recuerde la razón de la falla después de varios minutos, varias horas, o incluso más tarde en el día, téngalo presente y avóquese a resolverlo con éxito durante el siguiente intento. La exploración profunda de la falla es muy eficaz y práctico, ya que el entusiasta aprende que funciona y qué no durante sus intentos, para realizar toma de decisiones saludables hacia el éxito.

Creando Motivación: Cuanto mayor sea el deseo de entrar en LA FASE para lograr un objetivo dentro de ella, más rápido será posible alcanzar el despertar consciente. La motivación debe ser dirigida por un gran deseo de experimentar algo en LA FASE. En general, las visitas previas dentro de LA FASE son una gran motivación, pero una persona no iniciada que no la ha experimentado no puede usar esta experiencia. Para algunos, la motivación podría estar en conquistar el sueño infantil de volar hacia Marte, para otros puede ser la oportunidad de ver a un ser querido fallecido, o quizás la oportunidad de obtener información específica, o influir en el curso de una enfermedad física, y así sucesivamente.

Aparte de los métodos naturales para lograr despertarse con conciencia, hay varios dispositivos y herramientas que facilitan la medida con éxito. Estos se tratarán en el capítulo 5 en la sección que describe las formas no autónomas de entrar en LA FASE.

El mejor momento para despertar con conciencia es cuando se sale de un sueño. Este es el momento más efectivo y productivo para intentar la separación o la realización de las técnicas. Es en este momento, donde la conciencia física del cuerpo está en su mínimo. Por el contrario, obtener conciencia dentro del sueño se produce después de pesadillas, experiencias dolorosas en el sueño, o cuando se siente que se cae, en fin, cualquier sueño que provoca un despertar repentino.

Con el tiempo, uno debe desarrollar un reflejo que le permita realizar ciertas acciones al momento de despertar, pero solo cuando la conciencia no ha tenido todavía el tiempo de regresar al

Apóyanos, compra el libro como donación

estado de vigilia. Este tipo de reflejo es muy beneficioso para aprovechar el momento más oportuno de entrada en LA FASE.

Debido a diversos factores psicológicos y fisiológicos, no es posible que cada persona logre despertar conscientemente en cada ciclo del sueño. Por lo tanto, no tiene sentido frustrarse si no se produce una entrada a LA FASE en cada intento. Sin embargo, experimentar de 2 a 3 despertares por día es normal, lo cual es suficiente para tratar de entrar a LA FASE de 2 a 5 veces por semana cuando se practica a diario.

No vale la pena embarcarse en un proyecto con un número excesivo de intentos. Durante los cursos en la Escuela, se ha observado que hacer 10 despertares consientes o más (algunos estudiantes tratan incluso de realizar 20 o 30 por día) durante el curso de una noche o una mañana, rara vez da algún resultado exitoso. Esto se debe al hecho de que si uno se fija una meta la cual se desea con demasiado ahínco, esto puede alterar los ritmos naturales del cuerpo, privándose de los estados intermedios de transición que hacen para que LA FASE sea alcanzable. Un practicante también puede, mas rápido, agotarse emocionalmente por el gran número de intentos que realiza y todo ese esfuerzo no le garantiza que avance en la dirección correcta. La ventaja de esta visión es que nada malo deviene de este trabajo más que el simple cansancio. Si esto nos comienza a suceder, lo mejor es detenernos y tratar de abordar el asunto de una manera más relajada, uniforme y gradual.

DESPERTAR SIN MOVIMIENTO

Además de recordar querer ingresar en LA FASE inmediatamente después de despertarse, otro requisito importante es despertar sin moverse lo cual es difícil, ya que mucha gente se despierta y se mueve. Al despertar, se debe evitar lo siguiente rascarse, estirarse, abrir los ojos y escuchar los sonidos del entorno. Cualquier movimiento real o percepción desintegra rápidamente el estado intermedio entre el sueño y la vigilia introduciéndonos a la realidad, activando la mente y su conexión con los órganos sensoriales.

Apóyanos, compra el libro como donación

En primer lugar, despertar sin mover parece difícil o incluso imposible. Sin embargo, se ha comprobado que se alcanza a través de activos intentos y del deseo consiente de alcanzar esta meta. Las personas afirman a menudo que no pueden despertarse sin moverse, que es una tarea imposible. Sin embargo, después de varios intentos, ocurre, y ocurrirá cada vez con mayor frecuencia con la práctica.

Por lo tanto, si hay dificultad en despertar sin movimiento, no se desespere, sólo siga intentándolo. Tarde o temprano, el organismo se amoldara al deseo y aceptará la práctica, alcanzara este objetivo sin problemas.

Despertarse sin moverse es muy importante porque, para el mayoría de las personas, los experimentos con LA FASE no es posible excepto en los primeros momentos de vigilia en donde despertarse sin moverse sienta las bases para el éxito de los ciclos de las Técnicas Indirectas. A menudo, un practicante hace 10 intentos fallidos y al mismo tiempo se mueve al despertar. Una vez que el practicante aprende a despertar gradualmente con calma y poco a poco, el éxito se alcanza.

También se aclara que si se despierta con consciencia, pero, con movimiento no significa que el practicante no puede inmediatamente hacer un intento para caer en LA FASE. Estos intentos, a pesar de ser 5 veces menos eficaces, deben hacerse ya que cualquier oportunidad de practicar no debe ser desechada. Lo importante es tener en cuenta que primero hay que neutralizar los efectos del movimiento con el fin de volver a caer en el estado intermedio. En el caso de haber movimiento es extremadamente útil, comenzar con la práctica de Inducción del Sueño para conciliar el sueño. La técnica del Zumbido Interno también funciona bien, al igual que Observando Imágenes y Movimiento Fantasmal, cada uno se realiza pasivamente de 5 a 15 segundos, en vez de la duración normal que es de 3 a 5 segundos. Después de esto, la rotación de las técnicas puede comenzar.

Despertar sin movimiento, a pesar de toda su importancia, no es un objetivo en sí mismo, y no vale la pena sufrir demasiado si no se logra. Cuando despiertes, si hay algún malestar, si algo pica, si se tiene la necesidad de tragar, o cualquier otro tipo de reflejo

Apóyanos, compra el libro como donación

natural, lo mejor es tratar con esas incomodidad y luego actuar de acuerdo con las prácticas recomendadas cuando ocurre movimiento.

También recuerde que no todos los movimientos al despertar son reales y, sólo por esta razón, cuando el movimiento se produce, las Técnicas Indirectas, deben ser aplicadas en seguida.

> ***¡Información de Interés!***
> *Hasta un 20% de las sensaciones y las acciones que suelen ocurrir al despertar no son tan reales como parecen, sino que ocurren en LA FASE.*

Las sensaciones falsas (aquellas que se piensan que son reales y solo ocurren en LA FASE) se producen en formas muy diversas. La gente sin haber experimentado LA FASE a menudo no logra entender lo que les está pasando. Por ejemplo, una persona puede pensar que se está rascando la oreja con su mano física cuando realmente está utilizando la mano del cuerpo percibido en LA FASE. Otra persona puede escuchar sonidos en su cuarto, en la calle, o en el vecindario sin notar que esta físicamente fuera de su rango de audición. O quizás, una tercera persona puede mirar alrededor de la habitación sin percatarse que sus ojos están en realidad cerrados. Si un entusiasta reconoce esos momentos cuando ocurren, puede inmediatamente tratar de separarse de su cuerpo.

CICLOS DE LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

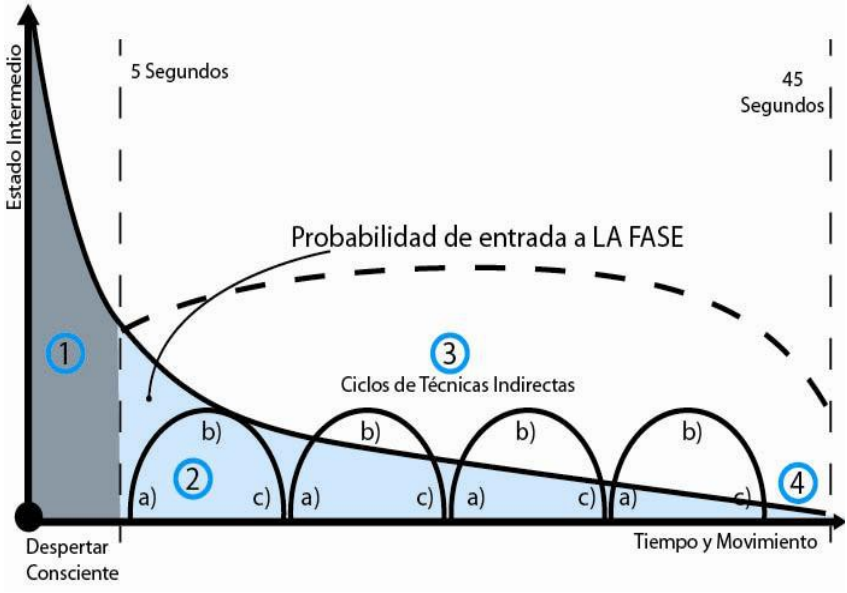
Hasta ahora, se ha cubierto las Técnicas Indirectas utilizadas para la entrada en LA FASE, las Técnicas para la Separación, el Despertar Consciente y El Mejor Momento para la Práctica. Ahora, se presentará una rutina de trabajo específica para aplicar las Técnicas Indirectas. Aplicar este esquema de trabajo promete resultados rápidos y prácticos.

Apóyanos, compra el libro como donación

Esquema de Trabajo:

1. Probar Técnicas de Separación durante 5 segundos.
2. Probar Técnicas Indirectas si no ocurre separación.
3. Realizar El Ciclo de las Técnicas Indirectas.
4. Conciliar el sueño nuevamente para volver a intentarlo.

Imagen 3 – Aplicación de los Ciclos de Técnicas Indirectas



1. Probar Técnicas de Separación durante 5 segundos

Recordando la observación anterior sobre las Técnicas de Separación, un tercio de los intentos exitosos con las Técnicas Indirectas radican en el intento inmediato de una Técnica de Separación durante los primeros segundos después de despertarse debido al hecho que estos momentos son los más oportunos para entrar a LA FASE; cuanto menor sea el tiempo que ha transcurrido después de despertar, mayor posibilidad de éxito se obtendrá. Por el contrario, si uno se acuesta esperando que algo suceda, la oportunidad pronto se desvanece.

Apóyanos, compra el libro como donación

Por lo tanto, al despertar, de preferencia sin movimiento, un practicante debe intentar inmediatamente varias técnicas de separación, como el Separarse Rodando, Levantarse, o Levitación. Si una técnica comienza a dar resultados luego de 5 segundos, entonces, se debe intentar la separación del cuerpo. A veces, la inercia, una dificultad, o alguna barrera surgen durante el intento de separación. No debe prestar atención a estos problemas; en cambio, para resolver el dilema simplemente sepárese agresiva y decididamente de su cuerpo.

Tenga en cuenta que separarse inmediatamente al despertar es una habilidad de suma importancia, una que es digna de perfeccionar desde el principio, y nunca olvidada.

2. Probar Las Técnicas Indirectas si no ocurre separación.

Si la separación no se produce después de varios segundos, lo más probable es no se producirá, no importando el tiempo transcurrido en este esfuerzo. Aquí es donde el practicante debe recurrir a otras técnicas. El practicante ya debería haber elegido un mínimo de tres técnicas principales o secundarias que se adapten a su repertorio de prácticas y es aquí donde debe ponerlas en acción.

¡ATENCIÓN! Para dar un ejemplo concreto, vamos a examinar el uso de tres técnicas específicas, las cuales deben ser reemplazadas por aquellas técnicas que le sirvan a cada persona en particular, el conjunto de técnicas personales.

En este caso usaremos las técnicas de: Observación de Imágenes (a), Movimiento Fantasmal (b), y Zumbido Interno (c).

Después de un intento fallido de separación, el practicante inmediatamente comenzará a observar la oscuridad detrás de sus parpados. Si algunas imágenes comienzan a aparecer entre 3 a 5 segundos, la observación debe continuar sin examinar las imágenes en detalle, o la imagen se evaporará. Como resultado de esta acción, la imagen se convertirá rápidamente en algo más realista y colorido, que envolverá al practicante. Si todo ocurre de

Apóyanos, compra el libro como donación

la manera correcta, una repentina translocación se producirá dentro de la imagen, o, cuando la imagen llega a ser altamente realista, puede volver a intentar separarse del cuerpo. Por el contrario, si no ocurre nada después en estos 3 o 5 segundos, entonces el practicante debe cambiar rápidamente a la técnica del Movimiento Fantasmal.

De 3 a 5 segundos el practicante busca velozmente en todo su cuerpo una parte que pueda ser movida. También se puede invertir este tiempo en intentar mover alguna parte específica del cuerpo que el entusiasta decida: un dedo, la mano o la pierna. Si el efecto deseado se produce, entonces el practicante debe continuar con la técnica y lograr el máximo alcance de movimiento posible. Durante este proceso, una serie de eventos pueden suceder, puede ocurrir la separación espontánea, puede separarse con éxito, puede experimentar movimiento libre de esa parte de su cuerpo, o la presencia de sonido o vibraciones. Todos estos eventos son de gran ventaja. Si embargo, si nada se mueve a lo largo de ese intervalo, el practicante debe pasar aplicar el Zumbido Interno

El practicante debe tratar de detectar el Zumbido Interno. Si logra, escucharlo debe concentrarse en el para ampliarlo. De ser exitoso, el ruido puede convertirse en un rugido y la separación espontánea se producirá. Si no se produce ningún ruido, entonces el ciclo se debe repetir.

Es beneficioso para el practicante examinar la razón detrás del uso del conjunto de las tres Técnicas Indirectas. Esto está motivado por el hecho de que el cuerpo a menudo reacciona a las técnicas en maneras muy peculiares. Con una persona, una técnica puede funcionar un día y dejar de hacerlo al siguiente, es por ello que el uso de una única técnica, incluso una muy buena que funcione la mayoría de las veces, puede privar al practicante de experiencias diferentes a falta de variedad en la práctica. Por lo tanto, el entusiasta debe posee un repertorio práctico que consista de varias técnicas.

¡Información de Interés!

Apóyanos, compra el libro como donación

A veces, la primera técnica que resulta efectiva para un practicante no repite su efectividad para lograr de nuevo la entrada en LA FASE, y de la misma forma, otras técnicas que no fueron exitosas al principio más tarde comenzar a funcionar con regularidad y éxito.

3. Realizar El Ciclo de las Técnicas Indirectas.

Si el primer ciclo de tres técnicas no dio ningún resultado, esto no quiere decir que todo está perdido. Incluso si las técnicas no funcionan, todavía acercan al practicante al estado de LA FASE y es simplemente es necesario seguir utilizando las técnicas de observación de imágenes, movimiento fantasmal, y el zumbido interno en ciclos consecutivos de por lo menos 3 veces mas.

Después de haber realizado un ciclo de técnicas, es fácil realizar un segundo ciclo, o un tercero, e incluso un cuarto. Es muy probable que durante uno de estos siguientes ciclos, una técnica de repente sea efectiva, a pesar de que no había dado resultado tan solo unos segundos atrás.

Se considera un practicante serio aquel que decide comprometerse a un mínimo de 4 ciclos de técnicas. Pero no es fácil ya que problema radica en el hecho de que es psicológicamente difícil hacer algo que ha demostrado ser no efectivo en el pasado, y uno puede renunciar a adoptar nuevas medidas, a pesar de poder estar a un centímetro de entrar a LA FASE. Si ello ocurre la solución en seguir intentando, y nuevamente intentar, ¡una y otra vez! Se han registrado casos en que hizo falta hasta veinte ciclos para producir resultados. Un esfuerzo monumental, sí, pero la experiencia del resultado vale la pena.

4. Conciliar el Sueño con la Posibilidad de Volver a Intentarlo.

Si un practicante no puede entrar en LA FASE después de realizar los ciclos e intentar separarse, o incluso si todo salió bien, se recomienda volver a dormir para facilitar intentos posteriores.

Apóyanos, compra el libro como donación

Una vez más, es muy importante dormirse con una intención claramente definida de ejecutar el actual ciclo de técnicas una vez que se despierte. Tal intención aumenta enormemente la probabilidad de que el siguiente intento ocurrirá en menor tiempo. Es decir, no hay que irse a dormir con la cabeza vacía y el deseo de conseguir simplemente una noche de sueño reparador. Si se utiliza el Método Escalonado, entonces es obligatorio estar preparado al despertar, ya que son posibles varios intentos en el transcurso de un ciclo de sueño.

Aunque sólo se realicen unos pocos intentos por decisión y esfuerzo concentrado, entonces los cuatro pasos que se describen en el esquema de trabajo expuesto, sin duda producirá la esperada entrada en LA FASE.

Con el fin de utilizar más eficazmente el sistema de ciclos de las Técnicas Indirectas, es necesario discutir qué hacer si una técnica funciona pero aun así el progreso se detiene y no se produce la entrada en LA FASE.

En primer lugar, se debe entender que si una técnica ha comenzado a funcionar, sólo la falta de experiencia y habilidad evitará que se ingrese en LA FASE.

En segundo lugar, los obstáculos se superan con el cambio temporal del repertorio de técnicas que se usan. Supongamos que cuando se aplica el Zumbido Interno surgen ruidos, sonidos y aumentan hasta hacerse más fuerte y crecen en volumen. Sin duda sería beneficioso cambiar a la técnica de Forzar el Sueño o a Observando Imágenes por varios segundos, para luego regresar a usar el Zumbido Interno El sonido puede entonces llegar a su volumen más alto y entonces aprovechar la oportunidad para proceder a la separación. A veces, tiene sentido detenerse en la técnica que da algún resultado, probar nuevamente las otras del repertorio y volver a la técnica principal para asegurar el resultado.

A menudo es posible realizar simultáneamente dos o incluso tres técnicas y no experimentar resultados negativos, esto es, que una técnica no se sobreponga a otra. También es normal y natural

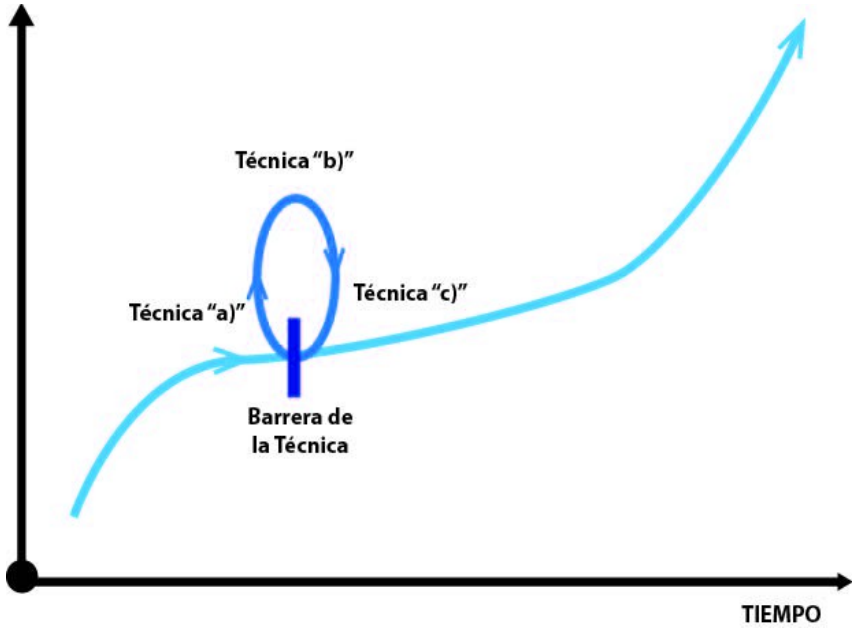
Apóyanos, compra el libro como donación

saltar el orden de las técnicas, apartándose del plan específico y aún obtener resultados. Por ejemplo, con frecuencia surgen sonidos durante el Movimiento Fantasmal. En este caso, un practicante puede simplemente cambiar a la técnica del Zumbido Interno. Otras resultados encontrados es que existe simbiosis entre técnicas diferentes como: Imágenes con sonido, sonido con rotación, sonido con presión o tensión, igualmente tensión con vibraciones, vibraciones con rotación, las vibraciones con movimiento, y así sucesivamente.

Durante los primeros intentos en el uso de los ciclos de Técnicas Indirectas, el problema de confundirse durante un momento crítico puede surgir cuando un practicante novato olvida de pronto qué hacer exactamente y cómo hacerlo. Esto es normal, y la solución es hacer inmediatamente cualquier técnica que le venga a la mente. Aunque la meta se puede lograr de esta manera, cuando un practicante se relaja sobre la práctica, estos problemas se ya no le suceden.

Imagen 4 – Probabilidad de entrada a LA FASE

Apóyanos, compra el libro como donación



ESCUCHANDO AL CUERPO

Usar varios ciclos de Técnicas Indirectas es casi una condición obligatoria para obtener el mejor resultado. Sin embargo, hay algunas excepciones. A veces, a través de ciertos indicadores indirectos, un practicante puede estar inclinado a comenzar con ciertas técnicas, sin importar el plan previsto. Se trata de una especie de intuición o deseo del cuerpo y la capacidad de utilizar estas claves juegan un papel muy importante en el uso de las Técnicas Indirectas ya que permiten al practicante aumentar sustancialmente la eficacia de la práctica.

Pista N º 1: Imágenes

Si el practicante se da cuenta al despertar que algunas imágenes, fotos, o restos del sueño se muestran ante él, entonces debe proceder de inmediato a la técnica de Observando Imágenes, Si

Apóyanos, compra el libro como donación

esto no conduce a nada, entonces debe comenzar con la rotación de un conjunto de Técnicas Indirectas.

Pista N º 2: Sonidos

Si el practicante se da cuenta al despertar que escucha un zumbido, rugido, siseo, silbido, o sus semejantes, entonces inmediatamente debe iniciársela técnica del Zumbido Interno Si este no tiene ningún efecto, debe comenzar entonces con los ciclos de Técnicas Indirectas.

Pista N º 3: Vibraciones

Si un practicante siente las vibraciones en todo su cuerpo mientras despierta, debería entonces aplicar la Tensión sobre el Cerebro o Tensionando al Cuerpo sin usar ningún músculo. Cuando las vibraciones alcanzan su punto máximo, el practicante puede tratar de separarse. Si no pasa nada después de varios intentos, los ciclos de las Técnicas Indirectas debe aplicarse.

Sugerencia N º 4: Entumecimiento

Si un practicante se despierta con entumecimiento de una parte del cuerpo, se debe intentar en esa parte el Movimiento Fantasmal. Si no logra ningún resultado después de varios intentos, los ciclos de Técnicas Indirectas deben iniciarse. Pero si el entumecimiento es muy intenso, es mejor que se abstenga de aplicar técnicas a causas de las molestias considerables.

AGRESIÓN Y PASIVIDAD

Durante la práctica de Técnicas Indirectas, incluida los ciclos de técnicas, los intentos fallidos pueden resultar en que el practicante se quede nuevamente dormido o completamente despierto. Estos resultados indican una debilidad o el exceso de esfuerzo.

Apóyanos, compra el libro como donación

Si un practicante por lo general se queda dormido al intentar entrar en LA FASE, lo siguiente que debe hacer es intentar una acción más agresiva cuando realiza las Técnicas Indirectas. Si por el contrario, en los intentos se termina despierto y alerta entonces el esfuerzo debe ser contenido y las técnicas deben llevarse a cabo más lentamente y de forma más relajada. Equilibrio entre la pasividad y la agresión es imprescindible, el estado de LA FASE se logra por aquellos practicantes que encuentran fácilmente ese camino medio entre la pasividad y la agresión.

Sobre el esfuerzo se requiere un examen más detallado. Bastante seguido, los intentos de las Técnicas Indirectas se hacen sin prisa, sin deseo o esfuerzo real, para comprobarlos realmente. Resulta más fácil darse cuenta si un practicante posee un deseo agresivo para entrar en el LA FASE. Pero es a menudo, más fácil encontrar practicantes que carecen de deseo agresivo, o la motivación necesaria. De allí que no esta de más decir, Solo aquel que posea un deseo sincero le estará garantizado el éxito.

ESTRATEGIA PARA LA ACCIÓN

Algunos creen equivocadamente que las Técnicas Indirectas producen resultados rápidos, fáciles, como si fuese una pastilla. A pesar de que las Técnicas Indirectas que se describe en este manual son el mejor medio para entrar en LA FASE, eso no excluye que el entusiasta deba ejercer un esfuerzo de su parte. Esto quizás no se aplique a todos ya que hay una porción de la población a la que le resulta fácil el acceso, pero para el resto es de suma importancia.

Las Técnicas Indirectas definitivamente funcionarán si se practica sistemáticamente y como se describen aquí. Se ha observado que en la mayoría de los casos, haciendo varios intentos enfocados en despertar sin movimiento es suficiente para producir resultados. Quizás pueda tomar una gran cantidad de tiempo y esfuerzo lograr la entrada en LA FASE, pero a los practicantes que establecen sus objetivos y trabajan con diligencia lograrán la corona del éxito.

Apóyanos, compra el libro como donación

Los intentos son importantes, en gran medida no sólo para el resultado final, sino también para el proceso en sí. Durante la práctica, el entusiasta aprende de forma independiente y resuelve problemas que quizás pueden no haber sido entendidos durante el estudio de esta guía. Otras veces, el practicante encontrará situaciones que no fueron descritos en absoluto. Ya que es imposible preparar a un estudiante para todos los escenarios posibles, queda de parte de este ahondar en las prácticas para desarrollar una única perspectiva individual, que sin duda será de utilidad en el futuro. Hasta entonces, la práctica diligente de la información presentada en este manual preparará al estudiante y de allí, solo el decidirá que nuevas experiencias descubrirá.

Las acciones en la práctica requieren una atención concentrada. El estudio de las técnicas y la selección de aquellas que mejor funcionen es importante para establecer un objetivo coherente y es necesario el despertar consciente y sin movimiento. Comprometerse como meta el realizar el ciclo de Técnicas Indirectas al despertar cada día es vital y necesario. Con un curso de acción tan claro como este, el practicante nunca debe perder el foco de su atención o disipar su energía en otras actividades conexas, como, por ejemplo, practicar también las Técnicas Directas. Si las Técnicas Indirectas no funcionan en el curso de varios días, siga intentando. Los resultados que más se tardan en producir ocurren en cuestión de semanas, no en meses ni mucho menos de años, como algunas fuentes tienden a decir. El objetivo debe ser perseguido férreamente, paso a paso, con firmeza, y con diligencia.

Si no hay resultados después de 10 o 20 días, es mejor descansar por una semana y tomar un descanso, y luego regrese con mente fresca para reiniciar la práctica. Curiosamente, es precisamente durante ese periodo de descanso donde algunas veces ocurren entradas espontáneas en LA FASE y en muy variadas formas.

Si el éxito es todavía difícil de alcanzar, incluso después de 1 a 2 meses de intentarlo, dedíquese a un análisis exhaustivo de la rutina que realiza para erradicar cualquier error evidente. Si les resulta difícil de superar, cambiar a las Técnicas Directas no es recomendable, ya que resultarán mucho más difíciles de lograr.

Apóyanos, compra el libro como donación

En cambio, intente con las técnicas para entrar en LA FASE a través de sueños conscientes.

Tampoco es recomendable saltar sobre las áreas que son difíciles de realizar o tratar de reparar errores aumentando la presión aún más. Por ejemplo, haciendo caso omiso de la condición de despertar sin mover. El pasar por alto este requisito quizás funcione para algunas muy pocas personas. Enfrentar todos los problemas con trabajo duro para solucionarlos será recompensado con una experiencia inolvidable, que atesorará para sí

¡Solo sigue intentándolo y lo lograrás!

ERRORES TÍPICOS CON LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

• Creer internamente que nada va a pasar en vez de tener mente positiva.
• Detener la ejecución del ciclo de técnicas después de un ciclo fallido cuando el mínimo a realizar es de cuatro ciclos.
• Despertar constantemente con movimiento en lugar de quedarse quieto.
• Realizar Técnicas Directas en conjunto. Se requiere la dedicación exclusiva a las Técnicas Indirectas desde el comienzo si se desea el éxito.
• Practicar las Técnicas Indirectas por un período muy largo (2 minutos o más). En la mayoría de los casos, esto es una completa pérdida de tiempo.
• Cambiar de técnica cuando ha comenzado a trabajar. Si funciona debe continuarla hasta el final.
• Realizar las técnicas de manera pasiva en lugar de ser determinado y agresivo.
• Dedicar mas tiempo del sugerido en una técnica, si la técnica no funciona, debe cambiar a otra técnica en cuestión de segundos.
• Pensar en exceso y sobre analizar el trabajo con las Técnicas Indirectas, que requieren tranquilidad mental y un pensamiento sereno.
• Detenerse y concentrarse en las sensaciones inusuales cuando surgen en vez de continuar con la técnica que la produjo en primer lugar.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Esperar más de lo debido al despertar en lugar de realizar las técnicas inmediatamente.
• Realizar intentos prematuros de separación, en lugar de realizar técnicas de apropiadas para la entrada.
• Sostener la respiración cuando aparecen sensaciones inusuales. Mantenga la calma y respire con naturalidad
• Abrir los ojos cuando el único movimiento que debe realizar es sólo respirar o mover los ojos detrás de los párpados cerrados.
• Estar agitado en vez de estar relajado.
• Cesar el intento de separarse, incluso cuando se ha separado parcialmente.
• Tensionar físicamente los músculos al realizar las técnicas, en vez de mantenerse físicamente inmóviles.
• No practicar después de un despertar consiente, aquí es cuando las técnicas se aplican mejor - sobre todo en el caso de despertarse sin movimiento.
• Imaginarse las técnicas en lugar de entender que realmente se realizan, solo que no se usan los músculos físicos.
• Mover únicamente los miembros que se hayan separado en vez de, aumentar el rango de movimiento para lograr la eventual separación.
• Quedarse dormido durante la técnica de Forzar el Sueño, en lugar de tener la firme intención de seguir haciendo esfuerzos en tan sólo 5 o 10 segundos.
• Escudriñar los detalles de las imágenes que aparecen cuando se utiliza la técnica de la Observando Imágenes, toda imagen debe ser observada de manera panorámica para que no desaparezca.
• Forzar intencionalmente la aparición de imágenes, en lugar de mirar lo que se presenta de forma natural.
• Escuchar pasivamente algún sonido que se presenta, en lugar de escuchar con atención y tratar aumentarlo hasta su máximo nivel.

EJERCICIOS DEL CAPITULO 2

Preguntas

• ¿Por qué son las Técnicas Indirectas son más fáciles?

Apóyanos, compra el libro como donación

• ¿Por qué una técnica funciona para algunas personas y no para otras?
• ¿Cuántos intentos son necesarios para entrar en LA FASE?
• ¿Cuántos se observan imágenes, se deben detallar las formas?
• ¿Que diferencia existe entre el Movimiento Fantasmal a Imaginando Movimientos?
• ¿De dónde proviene el sonido cuando se realiza el Zumbido Interno?
• ¿En que se diferencia la técnica del Zumbido Interno a escuchar normalmente?
• ¿Cuando se emplea la técnica de Girar como Peonza, se debe intentar girar o simplemente imaginar la rotación?
• ¿Qué se tensa físicamente cuando se utiliza la técnica de Tensión sobre el Cerebro?
• ¿En que se diferencia Tensión sobre el Cerebro a Tensionar el Cuerpo?
• ¿Un practicante puede dormirse cuando utiliza la técnica de Forzar el Sueño?
• Según las estadísticas de Escuela para los Viajes fuera del Cuerpo, ¿Cuáles de las Técnicas Indirectas son las más efectivas?
• ¿Porque debería uno practicar las Técnicas Indirectas Principales en un estado relajado?
• ¿Que ayuda un tercio de las veces a los practicantes a entrar en LA FASE durante el uso de Técnicas Indirectas?
• ¿Es la Levitación la técnica de separación más popular?
• ¿Cuál es la diferencia esencial entre las Técnicas Indirectas y Técnicas de Separación?
• ¿Cómo funciona la Técnica de Separación Separarse Rodando en comparación a la Técnica Indirecta de la Girar como Peonza?
• ¿Es necesario imaginar algo al tratar de separarse?
• ¿Cuando es el mejor momento para usar Técnicas Indirectas?
• ¿Pueden practicarse al despertarse las técnicas que se utilizan tradicionalmente? ¿Qué tan efectivas son estas técnicas durante el día?
• ¿Es un sueño consciente lo mismo que despertar consciente?
• ¿Cuando se utilizan las Técnicas Indirectas, la incapacidad de despertar sin mover tiene un efecto sobre la propia práctica?

Apóyanos, compra el libro como donación

• ¿Cuales son los componentes del esquema de trabajo en el Ciclo de las Técnicas Indirectas?
• ¿Cuál es el primer paso que debe darse mientras se realiza el ciclo de Técnicas Indirectas?
• ¿Cuántas técnicas diferentes debe contener en un ciclo de Técnicas Indirectas?
• ¿Cuál es el número mínimo de ciclos que deben contener una práctica?
• Si se ha pasado una gran cantidad de tiempo después de despertar, ¿Es esto bueno o malo para el ciclo de Técnicas Indirectas?
• ¿Qué debe hacerse si la técnica se queda estancada en una nivel insatisfactorio de resultados?
• Si los ciclos no funcionan, ¿Qué debería hacerse?
• ¿Siempre debe seguirse el plan establecido del Ciclo de Técnicas Indirectas, Que otro indicativo podemos tener?
• ¿En qué casos es necesario introducir un esfuerzo agresivo al realizar las Técnicas Indirectas?

Prácticas

• Pruebe todas las Técnicas Indirectas Principales, mientras se encuentra en un ambiente estado relajado y escoja de 3 a 5 técnicas que le parezcan que le puedan funcionar. Repita ese entrenamiento un par de veces durante algunos días.
• Pruebe todas las técnicas de separación en un estado relajado.
• Logre un despertar consciente seguido por un ciclo de Técnicas Indirectas.
• Logre un despertar consciente sin movimiento de ningún músculo, e intente una Técnica Indirecta.
• Al despertar sin moverse, realice un ciclo completo de Técnicas Indirectas, y repita este ejercicio hasta que la entrada en LA FASE se logre.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 3 – LAS TÉCNICAS DIRECTAS

EL CONCEPTO DE LAS TÉCNICAS DIRECTAS

Las Técnicas Directas se utilizan para obtener una EEC sin el requisito previo del sueño, al realizar acciones específicas mientras se permanece acostado con los ojos cerrados. La ventaja de las Técnicas Directas es que, en teoría, se puede realizar en cualquier momento. Sin embargo, existe una gran desventaja en la duración del tiempo que se tarda en dominar estas técnicas. Tan sólo el 50% de los practicantes alcanzan el éxito después de hacer intentos diarios durante un período de entre 3 a 6 semanas. Pero para otros, todo un año puede pasar antes de lograr algún resultado. La dificultad yace en las características y diferencias psicológicas naturales de cada individuo y no en la posibilidad de lograr el ingreso al entorno de LA FASE. No todo el mundo es capaz de entender claramente los matices técnicos específicos que implican estos métodos, y es por ello que las Técnicas Directas serán esquivas para muchos.

Muchos practicantes se esfuerzan en dominar las Técnicas Directas de inmediato porque les parece más conveniente, directa, y fácil de lograr. Sin embargo, es un grave error comenzar a experimentar el ingreso en LA FASE usando estas técnicas. En los casos en que los novatos comienzan su formación con Técnicas Directas, el fracaso está garantizado en un 90%. Por otra parte, una gran cantidad de tiempo, esfuerzo y emoción serán malgastados en vano. Como resultado, el practicante puede

Apóyanos, compra el libro como donación

presentar una completa desilusión con todo lo que significa el tema de LA FASE y termina simplemente se alejándose de este.

Las Técnicas Directas sólo deben ser practicadas después de dominar las Técnicas Indirectas que son más fáciles; o en su defecto, después de dominar las Técnicas de los Sueños Consientes, dado que, conocer de las Técnicas Indirectas cabalmente hace mucho más fácil lograr el ingreso exitoso a LA FASE.

La calidad de la experiencia en LA FASE no depende de la elección de una técnica de entrada. Las Técnicas Directas no proporcionan un entorno más profundo o duradero en LA FASE respecto a las Técnicas Indirectas.

Las Técnicas Directas quizás sean más adecuadas para algunos practicantes y aunque esto es cierto para una minoría de la población, jamás será cierto para todos. Por el contrario, las Técnicas Indirectas son accesibles para absolutamente todo el mundo en cualquier momento y de allí mi insistencia en exponerlo.

Si un practicante decide comenzar con la práctica de las Técnicas Directas o ha ganado la experiencia necesaria con las Técnicas Indirectas, aún le queda por aprender ciertos principios básicos. Sin estos principios, nada ocurrirá, al menos que sea por una casualidad o un caso excepcional. La clave en el uso exitoso de las Técnicas Directas descansa en lograr el Estado Independiente de Conciencia. Sin embargo, antes de ahondar en el, vamos a examinar una gran variedad de aspectos muy útiles y los factores que hacen de la entrada directa en LA FASE un evento mucho más fácil.

En primer lugar, vamos a examinar cuando es mejor realizar las técnicas y con qué intensidad se debe realizar la práctica. Luego, examinaremos el muy importante factor de la posición del cuerpo, y también el no menos crucial tema de la duración total de las Técnicas. Luego de esto, vamos a investigar brevemente el tema de la relajación y, a continuación vamos a pasar inmediatamente a las Técnicas Directas en sí. Sólo después de cubrir todo lo anterior es que podemos descubrir en detalle el Estado Independiente de Conciencia y cómo lograrlo.

Apóyanos, compra el libro como donación

EL MEJOR MOMENTO PARA LA PRÁCTICA.

El tiempo no es un punto importante cuando se practica las Técnicas Indirectas, allí el principal requisito es el de realizarlas inmediatamente después de despertarse. En el caso de las Técnicas Directas, el tiempo es mucho más crítico y vital.

Naturalmente, el mejor método para encontrar el momento más adecuado para realizar las Técnicas Directas es el mismo que en las Técnicas Indirectas: El Método Escalonado. Sin embargo, aquí hay algunas diferencias importantes. En primer lugar, uno puede interrumpir el sueño en cualquier momento de la noche o la mañana. En segundo lugar, después de haber despertado, uno no debe volver a dormir, en vez, debe proceder de inmediato a realizar las Técnicas Directas.

Las Técnicas Directas son mucho más eficaces con El Método Escalonado que con cualquier otro método. Esto se debe al hecho en que la mente no tiene tiempo de estar alerta a un 100%, y por ello es más fácil caer en un estado alterado de conciencia en donde se logren resultados.

El procedimiento en específico sería de la siguiente manera, uno debe despertarse en el medio de la noche ya sea por cuenta propia o con la ayuda de un despertador, luego, debe levantarse y hacer algo durante 10 minutos, y a continuación, volver a la cama y realizar las Técnicas Directas. Si el practicante se despierta en un estado de total alerta en el que ni siquiera tiene sueño, entonces, el intervalo entre el despertar y la aplicación de la técnica debe ser menor, y debe hacerse una cantidad reducida de acciones durante ese periodo de tiempo. Debe tenerse en cuenta que con esta configuración, el Estado Independiente de Conciencia juega un papel de menor importancia que si se utilizara con otros procedimientos.

La segunda ventana de tiempo más eficaz es antes de dormir en la noche, cuando el practicante va a la cama. Durante este intervalo, el cerebro necesita apagar el cuerpo y la mente con el fin de renovar sus fuerzas usadas a lo largo del día. Este proceso

Apóyanos, compra el libro como donación

natural puede ser aprovechado a nuestro favor con los debidos ajustes necesarios.

Los intentos de realizar las Técnicas Directas durante el día son menos eficaces. Sin embargo, si existe fatiga o falta de sueño durante las horas diurnas, entonces esto puede ser aprovechado ya que el organismo tratará de recuperar la vitalidad faltante. Esto es especialmente adecuado para aquellos que están acostumbrados a dormir la siesta durante el día.

En líneas generales, de las otras ventanas de tiempo que existen, no producen ningún resultado satisfactorio, por lo que uno debe realizar las Técnicas Directas en medio de la noche, o al iniciar su ciclo de sueño. Es recomendable que sólo después de dominar estas técnicas es posible experimentar con intentos durante el día.

LA INTENSIDAD DE LOS INTENTOS.

El grado de entusiasmo que le es dedicado a un objetivo está directamente relacionado con la probabilidad de éxito en alcanzar ese objetivo. Sin embargo, es muy importante saber cuándo ir más despacio, sobre todo en la esquiva meta de la entrada en LA FASE. Un intento por día usando alguna técnica particular es suficiente. Si se intenta de más, la calidad de cada intento mermará gradualmente.

> ***¡Información de Interés!***
> *Muchos entusiastas abordan las Técnicas Directas pensando que es igual a cavar una zanja: mientras más practiquen, mejor. El resultado de esto es que se acumula decenas de intentos sin ningún logro.*

Muchos practicantes creen que decenas de intentos a lo largo del día dará como resultado una eventual entrada a LA FASE. Esto no solamente es falso, sino que conduce rápidamente a la desilusión del practicante con respecto al evento. Para lograrlo debe realizarse la práctica únicamente una vez al día y ser constante incluso si después de una semana o un mes no haya resultados. Poseer la virtud de la constancia, ser persistentes,

Apóyanos, compra el libro como donación

analíticos y una moderada dosis de terquedad es lo que se necesita para lograr la meta deseada.

DURACIÓN DE LOS INTENTOS

Es inútil tratar de entrar en LA FASE usando una Técnica Directa y resolver acostarse y no dormir o levantarse hasta que ocurra la entrada. Esta imposición rigurosa solo denota la poca comprensión en el manejo de la delicada naturaleza de la mente y no producen nada más que un rápido cansancio emocional.

Al realizar las Técnicas Directas, se aplican plazos de tiempo muy rígidos antes de un sueño o en el medio de la noche. Los intentos usando las Técnicas Directas sólo deben durar de 10 a 20 minutos. Duraciones más largas inhiben la somnolencia porque la mente se concentrará demasiado tiempo en las Técnicas, y el deseo de conciliar el sueño se disipa, lo que resulta en insomnio que a menudo puede durar varias horas. Los efectos de este sobreesfuerzo afectan negativamente el entusiasmo natural debido a la perdida del sueño y el cansancio subsecuente, que se profundiza por el creciente número de intentos fallidos.

Si las Técnicas no producen ningún efecto directo en el transcurso de esos 10 o 20 minutos, entonces es mejor descansar con la idea de intentarlo otro día esperando tener éxito. Este punto de vista positivo debe ser mantenido siempre por el practicante

LA POSICIÓN DEL CUERPO

Con las Técnicas Indirectas la posición del cuerpo no era importante, ya que la meta era despertar consciente. Sin embargo, la posición del cuerpo es fundamental durante las prácticas de las Técnicas Directas.

No hay una posición corporal que sea universal que sirva a todos los practicantes, ya que, una vez más, las inclinaciones y las características individuales difieren en cada persona. Sin embargo, hay reglas específicas que permiten seleccionar la posición correcta, en base a ciertos indicadores Indirectos.

Apóyanos, compra el libro como donación

Muchos tienen la creencia de que la postura correcta es la de cadáver, acostado boca arriba, brazos y piernas extendidas y sin almohada. Esta idea probablemente haya sido tomada de otras prácticas donde se alega que ayuda a lograr un estado alterado. Sin embargo, esta posición afecta significativamente los esfuerzos de la mayoría de los practicantes. La posición de "cadáver" sólo debe usarse cuando un practicante esta acostumbrado a ella y cae rápidamente dormido cuando la utiliza en el día a día, ya que por lo general tiende a alejar el sueño.

Si un practicante tiene dificultad para conciliar el sueño y se despierta constantemente durante la realización de las Técnicas Directas, entonces debe asumir una posición más cómoda.

Si el sueño llega fácilmente al entusiasta, entonces debe colocarse en una posición menos natural. Si un practicante experimenta períodos de conciencia cuando realiza las técnicas y tiene dificultad para conciliar el sueño, lo mejor es utilizar una posición más cómoda.

Dependiendo de la situación, hay muchas posiciones posibles: decúbito dorsal, sobre su estómago, de lado, o incluso en una posición semi-reclinada. Es posible que un practicante tenga que cambiar posiciones de un intento a otro, introducir ajustes relacionados ayuda a lograr un Estado Independiente de Conciencia.

RELAJACIÓN

Por su naturaleza, uno debe entender claramente que las Técnicas Directas son en sí mismas métodos de relajación, ya que ningún ingreso a LA FASE puede ocurrir si uno no se encuentra relajado. En consecuencia, nunca ocurrirá un ingreso inmediato en LA FASE sin antes haber logrado la relajación.

Debido a que la ventana más eficaz de tiempo para el uso de las Técnicas Directas se produce por la noche antes de dormir, y esta dura entre 10 y 20 minutos en promedio, el tiempo adicional no debe desperdiciarse en tratar de relajarse, ni el tiempo para relajarse se restará de estos 10 o 20 minutos.

Apóyanos, compra el libro como donación

La correcta calidad de la relajación es un ejercicio difícil y muchos lo abordan de manera individual y empírica, produciendo un resultado opuesto a una relajación natural. Por ejemplo, muchos se esfuerzan en relajar sus cuerpos a un grado tal que al final la mente está tan activa, que podrían resolver una difícil ecuación matemática. En este tipo de situación, la entrada a LA FASE es simplemente imposible.

El cuerpo se relaja automáticamente cuando la mente se relaje. Por el contrario, el cuerpo no se relajará si la mente está activa. Entonces, es mejor para los principiantes abstenerse de explorar los distintos matices de la relajación y guardar sus energías para lograr aquello que es simple y efectivo.

En lugar de forzar una técnica de relajación, un practicante debe simplemente recostarse por varios minutos y esto por sí mismo le proporcionará la mejor relajación posible. Acostarse activa los más poderosos procesos naturales de relajación.

La relajación completa y pacífica sólo puede ser ejecutada por aquellos que se han especializados en lograr experiencias en estados profundos de la mente. En general, se trata de personas que han dedicado una gran cantidad de tiempo y de esfuerzo en dominar los estados de trance y meditación. Para estos atletas de la mente, relajarse no tarda más de 3 minutos y debido a su experticia en la relajación este tiempo es suficiente para producirla.

Cualquier técnica de relajación de calidad puede ser usada para las Técnicas Directas, si esta da como resultado un Estado Independiente de Conciencia cuando se realiza. Después de ganar la experiencia necesaria con el trance y la meditación, el practicante de estas artes mentales puede dedicarse al Dominio de LA FASE usando únicamente las Técnicas Directas.

ALGUNAS VARIANTES EN EL USO DE LAS TÉCNICAS DIRECTAS

Las Técnicas Directas utilizadas para obtener el acceso directo a LA FASE son exactamente las mismas que son utilizadas durante los intentos con las Técnicas Indirectas. La única diferencia está

Apóyanos, compra el libro como donación

en el método de implementación. Los métodos son descritos en detalle en el Capítulo 2. Sin embargo, dado que las Técnicas Directas en su mayoría requieren pasividad, no todos los métodos tienen la misma efectividad que cuando se usan junto a las Técnicas Indirectas. Por ejemplo, las técnicas activa de Tensión Sobre el Cerebro no puede ser usada para lograr una sencilla entrada en LA FASE cuando se aplican en las Técnicas Directas.

Las Técnicas Directas se diferencian de las Técnicas Indirectas en su implementación, debido a su procedimiento gradual en la detención de los resultados que se producen desde el comienzo del intento hasta el final del mismo. Si al despertar, algo comienza a funcionar, entonces lo más seguro es que esta práctica conduzca a una eventual entrada en LA FASE. Por ejemplo, el mismo Movimiento Fantasmal puede comenzar con suma rapidez justo antes de quedarse dormido, pero el rango de movimiento será mínimo y aumentar el rango tomará cerca de 10 min, una diferencia sustancial comparada a los 5 segundos necesarios en las Técnicas Indirectas. Estas diferencias también se aplican a todas las demás técnicas descritas en esta guía

Al igual que en las prácticas con las Técnicas Indirectas, al comenzar un practicante debe elegir 3 o 4 de las técnicas que considere más adecuadas para sí mismo. Se provee una tabla con el fin de ayudar al practicante en donde se detalla la eficacia documentada de las Técnicas Directas:

Tabla 5 – Efectividad de Las Técnicas Directas

Las Técnicas Directas Más Efectivas	
Movimiento Fantasmal	15%
Girar como Peonza	15%
Zumbido Interno	15%
Vibraciones (ocurriendo junto al uso de otras técnicas)	15%
Observando imágenes	10%

Apóyanos, compra el libro como donación

Mezcla de las Técnicas	10%
Separación Simple (usualmente mezcladas con otras técnicas)	10%
Otras Técnicas	10%

Fuente: Seminarios de La Escuela Para Los Viajes Fuera Del Cuerpo

La principal diferencia al trabajar con las Técnicas Directas es el tiempo que se dedica a cada ejercicio. Cuando se evalúa una determinada Técnica Indirecta nos toma solo de 3 a 5 segundos, para las Técnicas Directas serán necesarios varios minutos. La duración varía dependiendo de ciertos factores.

Hay tres formas principales de ejecución en las Técnicas Directas: La Variación Clásica, Por Secuencia, y Por Ciclo (similar al ciclo se utiliza con Técnicas Indirectas).

Un practicante siempre debe comenzar con la Variación Clásica, es decir, utilizando una técnica en un único intento. Debido a la naturaleza inusual de los esfuerzos implicados, el entusiasmo de un principiante puede suscitar un completo estado de alerta. Más tarde, sin embargo, podrían aparecer lapsos de letargos de conciencia dentro del sueño muy fuertes o prolongados. Si esto ocurre, puede ser necesario aumentar el nivel de actividad y se recomienda usar la variación secuencial.

La variación Por Secuencia es la variación primaria utilizada para las Técnicas Directas debido a la elasticidad en su aplicación. Puede ser pasiva, si un practicante decide alternar dos técnicas de cinco minutos cada una durante los primeros 15 minutos. También puede ser activa si utiliza tres técnicas de un minuto cada una. Todo lo que este entre estos dos rangos de tiempo permite una adecuada práctica de las técnicas y la selección de la mejor variación para alcanzar un Estado Independiente de Conciencia.

Si aún así, uno tiende a dormirse (incluso usando la forma activa de la variante por secuencia), entonces uno debe utilizar la Variación por Ciclos pero cada técnica debe durar de entre 10 segundos a 1 minuto.

Apóyanos, compra el libro como donación

Debido a que trabajar con las Técnicas Directa implica un cronograma de actividades extenso, uno no debe sobre exigirse si no se quiere trabajar sobre algún punto, de lo contrario puede llegarse a cansar o frustrarse muy rápido. Es recomendable siempre trabajar con placer para no generar una tensión emocional innecesaria.

Para entender estas variantes y como deben de utilizarse, he aquí una tabla explicativa:

Tabla 6 – Variaciones de las Técnicas y sus Usos

Variaciones en el Uso de las Técnicas Directas	Cuando es mejor usarlas
Variación Clásica (pasivo) **Un intento de una técnica.** **La técnica puede alternarse después de cada intento.**	• Cuando se comienza a aprender las técnicas directas. • Cuando por lo general el practicante tiende a dormir poco. • Cuando los intentos que se hacen producen que el practicante se despierte • Cuando al practicar otras variaciones los lapsos de letargo no ocurren. • Cuando el cuerpo y la consciencia se encuentran relajados.
Por Secuencia (intermedio) **Un intento de 2 o 3 técnicas de 1 a 5 min.** **Las técnicas se alternan**	• Utilizar si se produce sueño para al utilizar la variación clásica, o si al usarse la variante cíclica se termina despierto

Apóyanos, compra el libro como donación

con poca frecuencia. El uso de un estado más activo depende del tiempo en que la técnica es realizada.	• Cuando el practicante generalmente cae dormido rápidamente
Por Ciclo (activo) **Algoritmo de rotación de tres técnicas como en las Técnicas Indirectas, pero realizando cada técnica de 10 seg a 1 min., en vez de 3 a 5 seg.**	• Cuando las variaciones clásica o por secuencia ponen al practicante a dormir • Cuando el practicante cae dormido muy rápido • Cuando se está muy agotado o privado de sueño.

Fuente: Seminarios de La Escuela Para Los Viajes Fuera Del Cuerpo

EL ESTADO INDEPENDIENTE DE CONCIENCIA

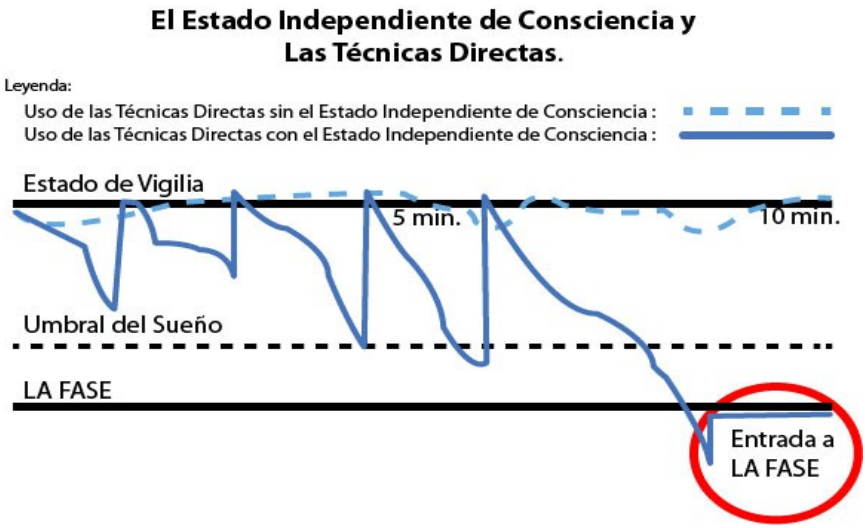
Existen infinitas descripciones sobre técnicas de acceso directo explicadas en literatura, historias, a través de Internet, o en seminarios. A veces, una descripción difiere fundamentalmente de la otra. Sin embargo, en la mayoría de los casos, existen elementos comunes que unifican a casi cada descripción de una técnica en particular:

• Lapsos cortos de conciencia,
• Lagunas de memoria,
• Entrar y salir del sueño

Todas ellas, sello distintivo del Estado Independiente de Conciencia. Después de ocurrir cualquiera de estos fenómenos, el practicante experimentará toda clase de sensaciones inusuales que son antesala de LA FASE o ya, dentro de ella.

Imagen 5 – El Estado Independiente de Consciencia y las Técnicas Directas

Apóyanos, compra el libro como donación


El Estado Independiente de Consciencia y
Las Técnicas Directas.
Leyenda:
Uso de las Técnicas Directas sin el Estado Independiente de Consciencia :
Uso de las Técnicas Directas con el Estado Independiente de Consciencia :
Estado de Vigilia
5 min.
10 min.
Umbral del Sueño
LA FASE
Entrada a
LA FASE

Los lapsos de conciencia pueden durar segundos, varios minutos, o más de una hora. Pueden ir desde una simple pérdida de conciencia a una completa y consciente entrada en un sueño. Ellas pueden ser únicas y poco comunes, o puede ocurrir varias veces en el transcurso de un solo minuto. Cualquiera sea su forma, la mente alcanza un modo operativo que es el ideal para la experimentación en LA FASE, siempre que el practicante sea capaz de abstenerse al sueño profundo o adquirir nuevamente un mayor estado consiente, que lo regrese al estado de vigilia.

También el entusiasta debe entender que no todos los lapsos de conciencia nos llevan a experimentar LA FASE. El lapso debe ser lo suficientemente profundo para ser eficaz. Por ello, con cada lapso sin éxito que experimente, debe originarse uno nuevo más profundo.

El principal inconveniente práctico del Estado Independiente de Conciencia es la posibilidad de caer completamente dormido durante los lapsos en lugar de sólo tener una pequeña inmersión en el sueño. Las Técnicas son definitivamente necesarias para garantizar el resultado deseado. Estas Técnicas cumplen una función auxiliar, y por lo tanto no es necesario ser estrictos con ellas.

Apóyanos, compra el libro como donación

¡Información de Interés!

No importa cual técnica se utiliza; con tal que y se alcance el estado independiente de conciencia, el éxito es posible.

Al realizar las variaciones de las Técnicas, un practicante puede comenzar a vacilar entre el estado de alerta total y el sueño profundo, despertándose para luego volver a caer en sueño.

Para evitar quedarse dormido se requiere un fuerte deseo de querer volver al estado de vigilia. Esto se logra por una firme determinación por parte del practicante, incluso, al realizar una Técnica Directa, se entra y sale del sueño. El practicante debe afirmar con decisión que al momento en que la conciencia disminuye, debe despertarse de inmediato.

Por otro lado, si no ocurren el ingreso, y es reemplazado por el estado de alerta total, los siguientes trucos pueden ayudar: concéntrese fuertemente en las acciones mentales o, por el contrario, medite y sueñe despierto en paralelo con la técnica que este utilizando. Hay que señalar que estas sólo son eficaces en las etapas iníciales de trabajo con Técnicas Directas debido a que esas Técnicas tienen un fuerte efecto que inducen al sueño.

Si las Técnicas Directas no dan lugar a sueños ligeros o a lapsos de letargo después de un largo periodo de práctica regular, entonces hay que suponer que el practicante se enfrenta con una mala practica en la técnica o en la longitud de los resultados.

La regulación del número de lapsos que se producen pueden ser modificados al cambiar la posición del cuerpo durante la práctica o cambiando la variación de las Técnicas a utilizar.

Entrar en LA FASE en un estado independiente de conciencia ocurre la mayoría de las veces cuando se producen tres factores clave.

• En primer lugar, usar una Técnica ó se puede empezar a trabajar cuando se está en un letargo.

• En segundo lugar, la cercanía a LA FASE puede manifestarse de forma inesperada a través de sonidos o vibración después de un

Apóyanos, compra el libro como donación

lapso de letargo. En ese momento, se puede aplicar la transición a las Técnicas que corresponden si aparecen los siguientes síntomas (Zumbido Interno, Tensión sobre el Cerebro), etc.

• En tercer lugar, al salir de un letargo, a veces es fácil separarse o encontrar rápidamente una técnica para aplicar, prestando atención a indicadores iníciales.

El estado independiente de conciencia no ocurre en el 100% de las veces. Sin embargo, estar pendiente de atraparlo cuando ocurre nos da una ventaja muy importante, ya que no siempre son perceptibles, y son igualmente difíciles de inducir a la fuerza. Pueden ser de muy corta duración o superficial. O bien, puede no ocurrir en absoluto. Sin embargo, si se aplican correctamente las Técnicas, cuando estos se produzcan pueden darnos la entrada a LA FASE.

FACTORES AUXILIARES

Usar las Técnicas Directas temprano en la noche o en la mitad de ella, nos permite aprovechar el nivel de fatiga natural del cuerpo ayudándonos a amplificar el cansancio del día para aprovecharlo a nuestro beneficio. Por ejemplo, las Técnicas Directas son más fácilmente de lograr si el practicante esta privado de sueño en cierta cantidad considerable. Por ello, inducir un estado independiente de consciencia puede ser algo sacrificado. Lo importante es simplemente no dormirse de inmediato, para emplear las variaciones apropiadas de las técnicas adecuadas. La privación deliberada del sueño es inútil y siempre contraproducente a pesar de que un practicante con experiencia y conocimiento pueda lograr grandes resultados de un estado alto de fatiga. Los principiantes estarán mejor dedicándose a las formas de práctica en una manera natural y equilibrada.

Un sueño profundo y estable no ocurre únicamente tras largos períodos de privación de sueño; la fatiga física y emocional también puede ayudarnos a alcanzar el ingreso a LA FASE. En ese caso igualmente, lo más importante repito, es no quedarse dormido cuando se ejecuten las Técnicas, y por lo tanto se debe elegir una variación de la técnica que sea más activa de lo normal.

Apóyanos, compra el libro como donación

ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN

Las Técnicas Directas rara vez producen resultados rápidos y claros, a diferencia de entrar en LA FASE tomando conciencia durante el sueño o mediante el uso de Técnicas Indirectas. Al comienzo, las Técnicas, Directas producen resultados esporádicos (por lo que el camino hacia el ingreso no debe comenzarse con Técnicas Directas con la esperanza de obtener resultados rápidos). Es mejor la práctica sistemática de una técnica, en busca del completo dominio de una manera consistente.

No hay motivo de preocupación si los resultados se alcanzan después de un mes con intentos todos los días. Un esfuerzo continuo para analizar la práctica y mejorarla debe ser el objetivo principal debido a que las fallas siempre son causadas por errores en las Técnicas.

Aunque pueden surgir dificultades con las Técnicas Directas, nunca se debe abandonar lo que ha funcionado hasta ahora (es decir, con las Técnicas Indirectas), porque esto podría hacer desaparecer la experiencia que uno podría haber adquirido hasta la fecha.

Una combinación de Técnicas Directas con Indirectas nunca deben utilizarse durante el curso de un solo día ya que sería perjudicial al enfoque práctico y al entusiasmo. Es mejor realizarlas por separado en diferentes días. Por ejemplo, una Técnica Directa podría ser utilizada antes de caer dormido durante la semana de trabajo mientras que las Técnicas Indirectas las puede practicar durante los fines de semana cuando el practicante tiene más probabilidades de experimentar con oportunidades extras de sueño.

ERRORES TÍPICOS CON LAS TÉCNICAS DIRECTAS

• Asumir una posición incorrecta cuando se acuesta.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Realizar una Técnica Directa durante el día siendo el practicante inexperto, en lugar de realizarla durante la noche
• Realizar más de un intento por día.
• Realizar una relajación prolongada antes de dormirse, esto puede jugar un papel negativo.
• Practicar las Técnicas por mucho tiempo, cuando deberían realizarse por no más de 20 minutos.
• Olvidarse de realizar una fuerte afirmación de intención de despertarse en el lapso de letargo de conciencia.
• Ausencia del estado independiente de consciencia. Esto es obligatorio
• Quedarse dormido durante los lapsos de letargo cuando se esta en un estado independiente de conciencia, en lugar de trabajar en alcanzar múltiples estados independientes.
• Olvidar las Técnicas de separación y esperar algún evento desconocido para que surja un lapso de letargo, en lugar de tomar ventaja del momento.
• Alternar excesivamente las técnicas en un repertorio inicial, en lugar de probar de una manera planificada y sistemática un grupo estudiado de técnicas.
• Sostener la respiración cuando se encuentran sensaciones inusuales. Siempre se debe mantener la calma.
• Detener la práctica cuando aparecen sensaciones inusuales en vez de continuar para ampliar lo que las sensaciones.
• Excesiva ansiedad al desempeñar las Técnicas Directas. •
• Falta de agresividad durante los intentos debido a la fatiga o a la privación de sueño.
• Falta de un plan de acción claro. La comprensión y la planificación de antemano en el uso de las distintas variaciones de las técnicas son cruciales para el análisis de los errores posteriores en la práctica.

Apóyanos, compra el libro como donación

EJERCICIOS DEL CAPITULO 3

Preguntas

1. ¿Qué Técnicas deben ser dominadas antes de proceder a Técnicas Directas?
2. ¿Acaso los resultados del uso de las Técnicas Directas deben esperarse después de varios días o incluso después de una semana?
3. ¿Es mejor practicar las Técnicas Directas durante el día o en por la noche?
4. ¿Es correcto realizar tres intentos por día?
5. ¿Qué posición del cuerpo se debe asumir cuando se sufre de insomnio?
6. ¿Qué posición del cuerpo debe ser utilizado por una persona que cae dormida rápidamente?
7. ¿Cuánto tiempo debe pasar en un único intento de Técnica Directa?
8. ¿Cuándo pueden realizarse intentos 'directos' que tengan una duración más larga que la habitual?
9. ¿Cuál es la mejor manera para que un practicante novato pueda relajarse?
10. ¿Puede las Técnicas directas servir de sustituto para la relajación?
11. ¿Pueden las Técnicas Directas sustituir las Técnicas de relajación?
12. ¿Cuántas variaciones de Técnicas Directas existen?
13. ¿En qué caso se usan las variaciones de secuencia de las Técnicas Directas?
14. ¿Cuál técnica no puede ser utilizada para la entrada directa a LA FASE con el objetivo de crear un estado independiente de consciencia?
15. ¿Qué le sucede a la conciencia, mientras se esta en un estado independiente de consciencia usando las Técnicas Directas?
16. ¿En caso de despertar, debe intentarse despertar si se falla en lograr dormirse usando las Técnicas Directas?
17. ¿Qué probabilidad existe de entrar en LA FASE sin alcanzar un Estado Independiente de Consciencia?

Apóyanos, compra el libro como donación

18. ¿Qué comúnmente produce los intentos fallidos al usar las Técnicas Directas?
19. ¿Es la actividad sexual beneficiosa antes de intentar el uso de las técnicas directas?

Practicas

• Elije la mejor posición para el cuerpo basado en tus preferencias individuales para usar las Técnicas Directas.
• Utilice la variación clásica al realizar las Técnicas Directas hasta que logre la entrada de LA FASE, o caer dormido varias veces.
• Usando una combinación de variaciones de las Técnicas Directas, alcance un estado independiente de consciencia.
• Al realizar las Técnicas Directas, tratar de alcanzar al menos de tres lapsos de conciencia antes de transcurrir 20 minutos, o antes de dormir. Repita este reto hasta que logre la entrada de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 4 – EL SUEÑO CONSCIENTE

EL CONCEPTO DE LAS TÉCNICAS PARA EL SUEÑO CONSCIENTE

Las técnicas para la entrada en LA FASE a través de la toma de conciencia mientras se está en un sueño, se basan en alcanzar un estado consciente y de auto-reconocimiento durante el sueño, que; independientemente de la calidad de ese sueño, puede ser convertido en una completa y plena experiencia en LA FASE. Contrariamente a la opinión popular, tener una EEC a través del sueño difiere poco de otros métodos, al final el resultado es el mismo: una experiencia disociativa en la cual se es consciente de sí mismo junto a la ausencia en la percepción del cuerpo físico.

El realismo de una experiencia en LA FASE inducida a través del sueño consciente no se diferencia de las experiencias en LA FASE utilizando otras técnicas, más aún; cuando se profundiza (hablaremos de este punto en capítulos posteriores), LA FASE ofrece una experiencia incluso más real y lúcida que en la vida cotidiana.

Si un practicante se da cuenta que está dentro de un sueño (por lo general acompañado de un claro entendimiento que el entorno en el cual se encuentra es en realidad "un sueño"), entonces LA FASE se experimenta a partir de ese momento.

Los principiantes suelen confundir la noción de ser consientes en un sueño con el sueño inducido. Un sueño inducido es el sueño

Apóyanos, compra el libro como donación

con un tema específico, creado a voluntad, para un fin; y en el que no está predispuesta la conciencia. Además, no todos los entusiastas entienden claramente lo que significa estar plenamente consciente dentro de un sueño. Claro que siempre existe un cierto grado de conciencia cuando se sueña diariamente, pero en un Sueno Consciente el nivel de alerta y comprensión es idéntico al estado de vigilia. Por lo general la conciencia no se activa mientras el 'guión' del sueño tiene el control. Pero cuando la profunda y reveladora comprensión se produce y entendemos que todo a nuestro alrededor es sólo un sueño, la persona se libera de ese 'guión' y empieza a hacer su voluntad.

Durante el proceso de toma de conciencia en el sueño, las acciones del practicante deben estar completamente enfocadas a mejorar la calidad de la experiencia en LA FASE. Por esta razón, luego de conquistar la conciencia en el sueño, es crucial proceder a implementar las técnicas relacionadas con la profundización y mantenimiento de LA FASE.

Los métodos para ganar conciencia en un sueño son muy diferentes en naturaleza a los empleados en las Técnicas Directas e Indirectas, y existen buenas razones por la que se les clasifica de manera diferente de otras prácticas, como la llamada "Proyección Astral" o las "Experiencias Extra Corporales" (EEC). Sin embargo, sus características difieren muy poco en términos de resultados.

Las claves de los métodos para producir el Sueño Consciente se basan en el hecho de que no son requeridas determinadas acciones para producir resultados inmediatos y concretos. Todos los elementos relacionados con la técnica se realizan antes de caer dormidos y se desactive la conciencia. Esto se debe a que es imposible realizar alguna acción si no se está consciente y por lo tanto no es posible darse cuenta de que se está soñando. Entonces todos los esfuerzos están dirigidos para lograr este despertar en el sueño y por ello la entrada en LA FASE depende en que esto suceda.

¡Información de Interés!

Apóyanos, compra el libro como donación

Ha sido estadísticamente probado en los seminarios de la Escuela para los Viajes Fuera del Cuerpo que incluso si un practicante no presta atención alguna a las técnicas para activar la conciencia durante el sueño, sino que aplica las Técnicas Directas o Indirectas; tiene un quinto (1/5) de probabilidad que le ocurra un episodio de sueño consiente.

Muchos se esfuerzan por lograr un sueño consiente en cada uno de los períodos de sueño que pueda tener en una misma noche, sin embargo, esto es rara vez posible debido a las barreras fisiológicas. Hay una buena razón por la cual el dormir y los sueños son una parte importante de una vida humana. Hay una importante necesidad de 'apagar' no sólo el cuerpo, sino también la conciencia, para que pueda inconscientemente, seleccionar y procesar el gran volumen de información obtenidos durante el día.

El rango de tiempo para lograr con éxito el sueño consciente es muy difícil de estimar debido a la naturaleza de las acciones requeridas. La intensidad y la intención definitivamente ejercer una fuerte influencia en el proceso. Un practicante puede llegar a tener un sueño consciente la primera vez que cae dormido, independientemente de cuando se produzca este sueño (si fue a principio de la noche o al final de ella). O bien, con intentos regulares, esto podría suceder de dos semanas a un mes. Sin embargo, estas técnicas prometen mucha mayor probabilidad de éxito que las Técnicas Directas, y pueden ser comparadas como inferiores a las Técnicas Indirectas solo por el hecho de la cantidad de tiempo que requieren y la velocidad en la cual los resultados son obtenidos. Mientras que con las Técnicas Indirectas se obtienen los máximos resultados desde el punto de vista del tiempo en que se duerme; la cantidad de tiempo que se pasa en cama no es un factor significativo para el logro del sueño consciente. Por lo tanto, esta técnica garantiza la entrada en LA FASE, sobre todo si tiene dificultad en la práctica con otras técnicas.

Apóyanos, compra el libro como donación

Las técnicas utilizadas para alcanzar la conciencia en el sueño no deben ser combinadas con otros tipos de técnicas. Es mejor centrarse en una cosa a la vez.

Curiosamente, cuando se practica una técnica de manera regular, es casi una garantía del 100% que ocurra el sueño consciente de forma espontánea. Un practicante debe saber cómo reaccionar cuando esto ocurra.

TÉCNICAS PARA EL SUEÑO CONSCIENTE

Es posible practicar simultáneamente varias técnicas aquí mencionadas para lograr la conciencia durante el sueño ya que cada técnica es compatible y complementaria entre sí.

Recordar los sueños

Está ampliamente extendida la falacia que supone que algunas personas no pueden soñar. Todo el mundo sueña, pero no todo el mundo recuerda sus sueños. Incluso aquellos que sueñan activamente recuerdan sólo una pequeña fracción de esas experiencias nocturnas. Por lo tanto, uno no debería pensar que es imposible que alguien que no recuerde sus sueños pueda en algún momento lograr un sueño consciente. Lo único que debería hacer esta persona es simplemente aprender y utilizar estas técnicas.

Al mismo tiempo, existe una correlación directa entre el número de los sueños recordados y la probabilidad de alcanzar la consciencia durante el sueño. Es por ello que el desarrollo de la capacidad de recordar sueños es crucial. En esencia, la capacidad de lograr el sueño consciente descansa en la mente consciente, la cual esta básicamente interconectada con los procesos relacionados con la memoria.

La conciencia es inherente a los sueños, pero carece de la memoria operativa rápida. Los soñadores saben quiénes son, saben sus nombres, como caminar, y como hablar, pero no podrían saber cómo los eventos a su alrededor están relacionados, o la naturaleza del significado de los mismos.

Apóyanos, compra el libro como donación

Al aumentar la frecuencia de los sueños recordados, se desarrolla la memoria a corto plazo en los sueños, lo que permite experiencias de sueños más realistas seguidos por una mayor probabilidad de sueños conscientes.

Hay tres técnicas dedicada a aumentar el número de sueños recordados.

La primera es simplemente recordar los detalles de los sueños al despertar. En los primeros minutos del despertar, trate de recordar la mayor cantidad de detalles posibles del sueño de la noche anterior. Esto debe hacerse con una gran cantidad de atención y diligencia, porque este ejercicio refuerza la memoria. Si es posible, durante el día, o, mejor aún, antes de irse a dormir por la noche, recuerde los sueños de las noches anteriores una vez más, hacer esto es altamente beneficioso.

Escribir sueños en un diario dedicado a sus sueños es la segunda técnica y es igualmente mucho más eficaz que el simple recuerdo. Acostúmbrese a registrar sus sueños en la mañana, mientras los detalles aún le son frescos. Mientras mayor sea la cantidad de detalles que pueda recordar y anotar, mejores serán los resultados finales. Se trata de un enfoque muy atento que exige una mayor conciencia que el simple recuerdo. Escribir sueños en un registro aumenta significativamente el conocimiento de sus propias acciones y aspiraciones.

Otra forma de recordar los sueños es crear un mapa del mundo de los sueños. Esto se conoce como cartografía del sueño y es similar a llevar un diario, a través de un nivel de esfuerzo más elevado se desarrolla la conexión de los episodios oníricos como en un mapa.

En primer lugar, se registra el sueño, describiendo lugares y eventos, que luego son trazados en el mapa. Este proceso cartográfico se repite con cada sueño subsiguiente, y después de varios sueños un episodio se producirá en el que está de alguna manera relacionado con la ubicación de un sueño que ya haya sido registrado. Los dos sueños relacionados que tuvo lugar cerca uno del otro se trazan y se conectan en el mapa. Con el tiempo, cada vez más relaciones se crearán entre sueños, y el mapa será cada vez más preciso y menos desordenado. Como resultado, la frecuencia y la calidad realista de los sueños recordados

Apóyanos, compra el libro como donación

aumentará, y el soñador aumentará su capacidad de alcanzar la conciencia durante el sueño.

Otra mejora es recordar los detalles de los sueños entre los periodos de sueño durante una noche, en vez de esperar hasta mañana. Para lograr esto, ayuda a tener al alcance una pluma y un pedazo de papel para apuntar rápidamente la experiencia de LA FASE o varias palabras clave de la trama del sueño antes de caer dormido. Con esta información, la mayoría de los sueños serán recordados de forma rápida y precisa.

El resultado inicial con este ejercicio es el rápido aumento en el número de los sueños recordados. Cuando este número llega a ser significativo (entre 5 y 10 por noche), el sueño consciente ocurre en forma espontánea.

Intención

La intención es crucial para el éxito de cualquier técnica. Pero con respecto a los sueños conscientes, su importancia se multiplica. El tener intención está inextricablemente ligado a su propia aspiración interna, que tiene repercusiones tanto en los estados conscientes e inconscientes. En realidad, un elevado grado de intención funciona como un poderoso método de programación mental.

Esta técnica se realiza antes de dormir al afirmar con fuerte deseo el poder tomar conciencia durante el sueño. Para obtener los mejores resultados, junto con una fuerte intención, claramente definida, programe con antelación aquellas acciones que hará una vez que logre alcanzar el sueño consciente.

Creación de un ancla

Debido a que los sueños conscientes no están vinculados a acciones específicas que puedan llevarse a cabo dentro de un sueño y la percepción sensorial continua operando en el estado del sueño, es posible desarrollar y utilizar un reflejo condicionado artificial para alcanzar la conciencia. La esencia de esta técnica es el entrenamiento de la conciencia para reaccionar ante un

Apóyanos, compra el libro como donación

estímulo programado y que se realiza en ambos estados; tanto en la vigilia como en el sueño, para crear el hábito de la respuesta específica cada vez que se produzca una determinada situación.

Por ejemplo, mientras está despierto, un practicante puede preguntar, "¿Estoy soñando? " cada vez que ven un 'ancla'. Un ancla es cualquier objeto que se encuentra a menudo cuando está despierto y soñando. Ejemplos de los anclajes son las propias manos de un practicante, los objetos rojos, o correr del agua. La primera vez que utiliza esta técnica, un practicante no podrá cuestionar su entorno dentro del sueño cuando aparece el anclaje pre-establecido. Sin embargo, con una formación y una fuerte intensión esta técnica produce resultados rápidamente. Con el tiempo, el constante cuestionamiento subconsciente del estado del practicante se convierte en un hábito, ocurriendo cuando se está despierto y soñando. El resultado final son los sueños conscientes.

Es importante señalar que, no debe únicamente detenerse a realizar la pregunta, sino que también es importante responder a ella con atención y cuidado, tratando de aislarse de los acontecimientos que lo rodean a fin de ser capaz de responder de la forma más objetiva y menos predeterminada como le sea posible. Fallar a responder de manera objetiva siempre dará lugar a una respuesta negativa (no), y la activación de la conciencia en el sueño no se logrará.

Anclas Naturales

Además de crear anclas intencionalmente para que induzcan el sueño consciente, también se debería poner atención a los anclajes naturales. Estos son objetos y acciones que regularmente causan conciencia en los sueños, incluso cuando esta no es deseada. Ser conscientes de la existencia de estos anclajes naturales duplica la probabilidad de poder alcanzarla.

Las siguientes experiencias son anclajes naturales comunes, que se presente en los sueños: la muerte, el dolor agudo, el miedo intenso, el estrés, el volar, una descarga eléctrica, las sensaciones sexuales, y soñar con la entrada en LA FASE o que el medio ambiente sea LA FASE. Al intentar un sueño consciente, la

Apóyanos, compra el libro como donación

identificación de los anclajes naturales produce resultados cerca del 100% de las veces.

Uno puede –por ejemplo- tratar de empezar a volar cada vez que intente responder ante el 'ancla'. Esto es, por supuesto un acto fútil cuando se está en la realidad. Sin embargo, al soñar, esto provocará con toda probabilidad que uno vuele demostrándose en el acto que todo a su alrededor es sólo un sueño.

Auto-Análisis

El análisis coherente de los sueños ayuda a determinar las razones de la ausencia de conciencia en ellos: estos análisis son importantes para el logro de la conciencia en los sueños. A lo largo de toda la vida, la mente se acostumbra a la naturaleza paradójica de los sueños y presta menos atención a ellos. Esto se hace evidente al tratar de entender que un cocodrilo rojo no debería hablarnos, no debería ser siquiera rojo, ni debería querer alquilar un apartamento. Durante el sueño, nunca ponemos en tela de juicio estas situaciones. La esencia del auto-análisis es recordar los sueños y pensar objetivamente en sus características paradójicas y porque no fueron adecuadamente reconocidos en el estado de sueño.

Con la experiencia, el análisis diario de los sueños correspondientes comienza a tener un efecto en el razonamiento del practicante dentro del estado de sueño. Por ejemplo, ese cocodrilo rojo dentro de un apartamento alquilado podría causar dudas que ayudarían a causar una reflexión, que a su vez podría conducir a la comprensión de que lo que sucede son los eventos dentro de un sueño.

ACCIONES A REALIZAR CUANDO SE LOGRA EL SUEÑO CONSCIENTE

Para asegurarse de que el sueño consciente nos conduzca a una adecuada experiencia en LA FASE, se puede realizar una de 3 diferentes acciones posibles.

Apóyanos, compra el libro como donación

Lo mejor es la técnica de profundización, que debería aplicarse de inmediato, una vez la conciencia se logre en el sueño. La profundización deberá ser lo primero en realizarse dentro del episodio del sueño. Si se hace, la entrada a LA FASE está prácticamente garantizada. La elección de las acciones que siguen a la profundización depende de una determinada trayectoria que el practicante haya programado con antelación.

Cuando la toma de conciencia se logre en el sueño, es muy peligroso tratar de regresar al cuerpo de inmediato con el fin aplicar alguna técnica de separación a menos que se haya realizado la profundización. Esto podría resultar en una situación donde, después de haber regresado fácilmente al cuerpo, no sería capaz de separar de el, debido a que las sensaciones físicas coinciden con la posición de un cuerpo real y entonces LA FASE se vuelve cada vez más débil. Si se desea regresar al cuerpo, uno simplemente debe pensar en ello, ya que a menudo es lo único que se necesita para lograrlo y sucede casi de inmediato.

Otra opción es el uso de técnicas de translocación para llegar al lugar deseado dentro del mundo de LA FASE. También es peligroso usar esta variación sin haber antes logrado la profundización; realizar la translocación en un estado de LA FASE poco profunda nos hace retornar al estado de vigilia. La translocación a menudo tiene un efecto de disminuir sustancialmente la profundidad del estado de LA FASE.

ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN

Para lograr dominar del sueño consciente, la práctica constante es muy necesaria porque la práctica esporádica no podrá desarrollar los procesos de fondo de pensamiento necesarios para el éxito.

Por regla general, el empleo de técnicas de entrada a LA FASE usando el Sueño Consciente producen resultados luego de varias semanas, y el efecto de estas técnicas se profundizan con el tiempo. Si no hay resultados dentro de un mes o dos, descanse de esta técnica por un período de una a dos semanas, y reinícielas nuevamente.

Apóyanos, compra el libro como donación

Los entusiastas a menudo abandonan estas técnicas después de los primeros resultados porque el efecto sobre los sueños se vuelve evasivo y la frecuencia de los sueños conscientes disminuye rápidamente. Estas técnicas no deben ser abandonadas después de los primeros retrocesos, a pesar de que pueda aparecer una disminución gradual en la práctica lo cual es normal.

ERRORES TÍPICOS CON LAS TÉCNICAS DIRECTAS

• Percibir el estado del Sueño Consciente como un estado diferente a LA FASE aún cuando este fenómeno es idéntico a LA FASE.
• Tratar de alcanzar el Sueño Consciente junto a otras técnicas de entrada en LA FASE cuando es mejor practicarla en solitario.
• Al irse a dormir, no tener el suficiente deseo de experimentar el Sueño Consciente, y esto es crítico.
• Continuar con el 'guión' del sueño aún cuando se ha alcanzado la consciencia en un sueño.
• Responder incorrectamente a la pregunta "¿Estoy Soñando?" cuando se usa como 'ancla'.
• Olvidar realizar las técnicas de profundización inmediatamente después de obtener consciencia en el sueño.
• Cuando se desarrolla la memoria onírica, solo recordar los sueños más resaltantes en vez de todos los sueños.
• Una concentración inconsistente mientras se practica las técnicas de sueños conscientes.

EJERCICIOS PARA EL CAPÍTULO 4

Preguntas

1. ¿Cuál es la diferencia entre una EEC y el Sueño Consciente?
2. Después de alcanzar el Sueño Consciente, ¿tiene el entorno una diferente calidad de percepción, acaso es más realista o es de menor calidad parecida a los sueños?

Apóyanos, compra el libro como donación

3. ¿Qué técnica se puede utilizar en un sueño para lograr estar consciente en el?
4. ¿Es posible lograr la conciencia en los sueños en un primer intento?
5. ¿Es cierto que no todas las personas sueñan?
6. ¿Por qué aprender a recordar el mayor número posible de sueños es importante para la toma de conciencia ellos?
7. ¿Qué es el mapa de los sueños?
8. ¿Para experimentar un Sueño Consciente, que debe hacerse al momento de irse a dormir?
9. ¿Podría una cinta métrica ser convertida en un ancla para lograr el Sueño Consciente?
10. ¿Qué experiencias en los sueños dan lugar a menudo y forma espontánea a un estado de conciencia?
11. ¿Qué debe hacerse inmediatamente después de lograr el Sueño Consciente?

Practicas

• Todos los días, inmediatamente antes de ir a dormir, cultivar un fuerte deseo de tomar conciencia en los sueños.
• Cuando te despiertes, recordar o anotar los episodios y 'guiones' de los sueños todos los días.
• Trate de lograr al menos un caso de conciencia por cada ciclo de sueño.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 5 - MÉTODOS NO AUTÓNOMOS

LA ESENCIA DE LOS MÉTODOS NO AUTÓNOMOS

Los métodos no autónomos son los varios tipos de influencias externas que pueden ser usados por los practicantes como ayuda para ingresar en LA FASE. Programas de computadoras, dispositivos electrónicos, realizar ciertas acciones físicas, la asistencia de un ayudante, o incluso sustancias químicas son ejemplos de métodos no autónomos. En algunos casos, estos métodos realmente ayudan, mientras que en otros, limitan la posibilidad de la genuina experiencia en LA FASE.

Jamás habrá una sustancia mágica o una máquina que de forma automática elimine las dificultades asociadas con la entrada en LA FASE. Si tal sustancia o dispositivo existiera, todo el tema de la experimentación en LA FASE estaría en un nivel avanzado y serían de dominio público en la sociedad.

En la actualidad, no existen dispositivos o métodos capaces de facilitar el acceso directo y sin entrenamiento al estado de LA FASE de manera permanente y continua. En el mejor de los casos, existen como método de apoyo, y cuanto más un entusiasta sea capaz de realizar la entrada por si solo, más útil y eficaz le serán estos suplementos. Si el ingreso en LA FASE no ha sido dominado de manera autónoma, entonces los resultados obtenidos a través del uso de estos suplementos serán completamente accidentales.

Apóyanos, compra el libro como donación

La razón detrás de la débil eficacia de los métodos no autónomos radica en los procesos fisiológicos, estos son responsables de la experiencia en LA FASE y aún no han sido identificados y comprendidos plenamente. Sólo se conocen las generalidades, nada más.

Con el fin de obtener una comprensión más clara y definida del estado, los procesos que dan lugar a que éste deben discernirse y analizarse con mucho más profundidad que lo que sabemos actualmente. Todas las tecnologías que existen hoy en día se han ido por el camino claramente equivocado: (sincronización de la hemisferios del cerebro), o han se han enfocado simplemente en la detección y la maximización de indicadores indirectos (tecnologías de notificación).

TECNOLOGÍAS DE NOTIFICACIÓN

De todos los métodos de intervención no autónoma, las tecnologías de notificación son las que obtienen los mejores resultados. El principio de funcionamiento detrás de estas tecnologías es muy simple: un dispositivo detecta el MRO y envía señales al practicante dormido, lo que provoca un Sueño Consciente o el despertar. Software o dispositivos electrónicos de esta tecnología también pueden enviar señales en intervalos de tiempo específico, los cuales se reciben durante el sueño MRO y están destinados a provocar en el practicante el despertar para que intente las Técnicas Indirectas.

Las tecnologías más sofisticadas en la detección del MRO pueden ser compradas en tiendas especializadas a través del comercio en línea. Estas tecnologías de detección del MRO trabajan a través de una máscara especial que esta equipada con un sensor de movimiento y detecta la frecuencia de los movimientos oculares que se producen durante el sueño con MRO. Cuando el ojo alcanza el estado de MRO, el dispositivo envía señales discretas al practicante usando luz, sonido, vibraciones, o una combinación de estos. A su vez, el practicante debe discernir y reaccionar ante la señal mientras duerme para poder entrar en LA FASE por medio de un Sueño Consciente.

Apóyanos, compra el libro como donación

La eficacia de los dispositivos de detección del MRO es más posible en teoría que en la práctica. La mente rápidamente desarrolla una tolerancia a este tipo de estímulos externos y deja de reaccionar ante ellos, en consecuencia; estas tecnologías son rara vez eficaces mas allá de una o dos noches por semana. En segundo lugar, un practicante detecta sólo una pequeña parte de estas señales, y las reacciones conscientes ante estas señales ocurren incluso con menos frecuencia.

Las tecnologías de notificación son más útiles para enviar señales y permitir al practicante despertarse sin moverse durante el sueño MRO, facilitando una alta probabilidad de entrada en LA FASE a través de las Técnicas Indirectas.

Los precios de estas "máquinas mentales" (el apodo común a todo dispositivo que tiene por objeto producir alteración en la conciencia) varían ampliamente y están determinados por la calidad en la detección del MRO y de la notificación. Los modelos disponibles incluyen: DreamStalker, DreamMaker (NovaDreamer), REM-Dreamer, Astral Catapult, entre muchos otros. Dado que el uso de estos dispositivos no garantiza un éxito mayor en la práctica, gastar su dinero en esta tecnología no es recomendable. Si un entusiasta tiene curiosidad acerca de estas tecnologías, otros dispositivos similares se pueden construir en casa utilizando una computadora con un programa especial y un simple ratón óptico. Ejemplo para el diseño y la instalación casera se encuentra fácilmente en Internet.

Otra forma de experimentar con estas tecnologías es mediante el uso de una computadora, un reproductor de música, o incluso la función alarma de un reloj despertador en un teléfono móvil. El practicante graba sonidos cortos o frases, que se ejecuten como una alarma cada 15 a 30 minutos, mientras esta dormido. Estos sonidos alertarán al practicante a despertar e intentar el uso de las Técnicas Indirectas.

Si el practicante decide utilizar esta tecnología de notificación, varios principios fundamentales deben ser considerados a medida que los resultados vayan disminuyendo. En primer lugar, los dispositivos no deben ser usados más de dos veces por semana. De lo contrario, el cuerpo desarrollará una tolerancia ante ellos

Apóyanos, compra el libro como donación

haciéndolos ineficaces. En segundo lugar, la tecnología de notificación debe usarse en combinación con el Método Escalonado, el cual fue cubierto en el capítulo de las Técnicas Indirectas. Es mejor dormir seis horas ininterrumpidas y, a continuación, despertar para usar la máscara. El sueño será mas ligero en las subsiguientes 2 o 4 horas, dando lugar a un mayor tiempo de sueño MRO, por lo que para la mente le será más fácil detectar las señales. Por último, dominar las Técnicas Indirectas antes de hacer uso de estas tecnologías garantiza una mejor experiencia en LA FASE así como una mejor asistencia por parte de ellas.

TRABAJAR EN PAREJAS

Trabajar en parejas esta considerado como el segundo método no autónomo más eficaz para entrar en LA FASE. Un practicante será el ejecutante, y el otro será su ayudante. El practicante que ejecuta intenta entrar a LA FASE mientras que el ayudante proporciona diversos tipos de apoyo para este fin.

Por ejemplo, el practicante principal se acuesta en la cama mientras que el ayudante permanece cerca, esperando a que el primero logre conciliar el sueño. Cuando el sueño se produce, el ayudante observa los ojos del practicante, buscando las señales de sueño MRO. Cuando el estado MRO es evidente, el ayudante le susurra al oído, comunicándole que todo lo que el practicante esta experimentando es un sueño. La ayuda podría variar en el volumen del susurro, realizar un roce para reforzar la señal, o usar una linterna sencilla para alumbrar los párpados – lo cual es muy eficaz.

El practicante principal debería detectar estas señales sin despertarse e indicar su estado de conciencia al ayudante mediante la notificación por medio de movimientos circulares de sus ojos. Si no se realiza esta notificación, el ayudante continúa para despertar el practicante, que finalmente despertará.

Si el practicante principal es incapaz de permanecer en el sueño, entonces deberá intentar aplicar las Técnicas Indirectas. El practicante en ningún caso deberá moverse al despertar o

Apóyanos, compra el libro como donación

desperdiciará valiosos segundos que puede aprovechar para lograr el éxito con las Técnicas Indirectas. Si después de realizar las Técnicas Indirectas la entrada en LA FASE no se produce, el practicante debería volverse a dormir con la intención de realizar otro intento.

Por lo general, varios intentos son suficientes para lograr buenos resultados. El Trabajo en pareja se realiza mejor si se efectúa justo antes de la hora de la siesta, o con el Método Escalonado utilizado para las Técnicas Indirectas.

TECNOLOGÍAS PARA INDUCIR LA FASE

La necesidad de crear un dispositivo que provea la fácil y rápida entrada en LA FASE ha dado lugar a la aparición de una variedad de tecnologías que aseguran que son capaces de lograr este objetivo. Como ya se ha dicho, ninguno de estos dispositivos ha demostrado su eficacia en un 100%.

El más famoso de ellos es el sistema de Hemi-Sync, que pretende sincronizar los dos hemisferios del cerebro. Hemi-Sync fue desarrollado por Robert Monroe, un investigador estadounidense experto en esoterismo. La idea detrás de Hemi-Sync es que las sensaciones provenientes de una EEC pueden ser inducidas al lograr la sincronización de los dos hemisferios del cerebro. Sin embargo, este enfoque produce una paradoja por la falta de la evidencia científica (o pseudo científica) que demuestre que la sincronización hemisférica influye en la percepción sensorial. En realidad, es la corteza cerebral y sus componentes, los principales responsables de la percepción sensorial. A principios del siglo XX, se hizo evidente que los factores claves en los procesos de percepción sensorial son interpretados por los diferentes niveles de inhibición y de actividad en la corteza cerebral, y casi en ninguna otra área del cerebro.

La clave para resolver el problema de inducir tecnológicamente la entrada en LA FASE se basa en lograr el control de las inhibiciones de los procesos en la corteza cerebral. Los dispositivos de sincronización no tienen ningún efecto sobre el funcionamiento de la corteza cerebral. La idea de usar sonidos de

Apóyanos, compra el libro como donación

diferentes frecuencias para inducir un nivel específico de actividad eléctrica en el cerebro ha sido, hasta ahora, imposible de lograr. Por lo tanto, los sonidos y ruidos usados que pretenden ayudar a la separación del cuerpo no tienen ningún efecto sobre el proceso, aunque pueden ser utilizados como señales de notificación. Este sistema sólo funciona después de que han sido utilizados durante mucho tiempo, si es que alguna vez funcionan del todo. Por otra parte, sólo podría funcionar una o dos veces. Sin embargo, los sistemas de sincronización son capaces de ayudar a los practicantes a alcanzar un Estado Independiente de Consciencia ya que estos sistemas previenen el sueño o inducen a la vigilia, y proporcionan un terreno fértil para la entrada directa en LA FASE. Sin embargo, estos sistemas no tienen nada que ver con la sincronización de los dos hemisferios del cerebro.

La idea de inducir varios estados de LA FASE a través del sonido ha llamado bastante la atención. Muchos otros programas y tecnologías han hecho su aparición como consecuencia de ello, incluyendo, por ejemplo, el Generador de Ondas Cerebrales (BWG en inglés), que permite al practicante experimentar de manera independiente con una amplia gama de sonidos y frecuencias y varios métodos de transmisión. El efecto es el mismo: alertar durante el sueño o el mantener un estado de transición. Por lo tanto, no hay una diferencia notable entre el uso de máquinas y escuchar sonidos similares o composiciones musicales.

En la medida que los dispositivos descritos anteriormente no produzcan resultados notables, la búsqueda de nuevas tecnologías seguirá en curso. Y aumentará la cantidad de nuevos enfoques que apunten a ejercer una significativa influencia sobre el cerebro de manera no invasiva. Un ejemplo de esto, es la aparición de una teoría que propone inducir las experiencias de LA FASE por medio de la estimulación electromagnética de la circunvolución angular izquierda del cerebro Sin embargo, esto, como todos los demás métodos no autónomos, se basa estrictamente en teoría. En la actualidad, una práctica enfocada y coherente sin ayuda, es la forma más simple de garantizar logros en la entrada en LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

HIPNOSIS Y LA SUGESTIÓN

La hipnosis es un método poco estudiado de entrar en LA FASE. La idea es que un hipnotizador es capaz de causar en la persona la entrada en LA FASE a través de la sugestión o la afirmación conducida. No hay duda de que la hipnosis es un concepto interesante, especialmente para las personas que tienden a ceder fácilmente ante la sugestión, pero estas personas solo representan el 1% de la población.

Debido a las características específicas de la percepción humana, las posibilidades de que la hipnosis sea un conducto probable para la entrada en LA FASE son casi nulas. Por lo tanto, parece poco probable que las técnicas hipnóticas, serán usadas ampliamente en el futuro, o que un hipnotizador de primera categoría pueda lograr que, a través de la sugestión, pueda fácilmente llevar a un entusiasta a entrar directamente en LA FASE.

Sin embargo, es totalmente factible que la sugestión hipnótica puede promover una mayor frecuencia en el Sueño Consciente o en el lograr despertar sin moverse (y recordar realizar las técnicas indirectas). Pero hay que tener en cuenta aquí, que este método sólo es un facilitador, y que la entrada real en LA FASE depende de los esfuerzos del practicante.

SEÑALES FISIOLÓGICAS

La manera más simple de complementar la práctica es establecer un recordatorio que le permita despertar consciente en un sueño o realizar las Técnicas Indirectas luego de despertarse sin moverse. Esto puede ser logrado vendando los ojos o atando una cinta alrededor de un brazo o una pierna. La idea es que la cinta (o aquello que se use) lo sienta inmediatamente el practicante una vez que despierta, lo que provocará el intento de las Técnicas Indirectas. En realidad, las “máquinas mentales” trabajan utilizando el mismo principio, ya que son más eficaces como indicadores que recuerdan la intención de realizar una acción específica.

Apóyanos, compra el libro como donación

Un ejemplo más sofisticado de un recordatorio es cuando un practicante se queda dormido en una posición con la intención de causar entumecimiento en cierta parte del cuerpo. Al despertar, el practicante interpretará el entumecimiento físico como un aviso para la práctica las Técnicas Indirectas. Un beneficio secundario de este método de notificación usando el cuerpo es que el entumecimiento puede ser fácilmente utilizado para realizar la técnica del Movimiento Fantasmal. Dormirse mientras se está recostado sobre un brazo, o en una posición incomoda para algún miembro, son ejemplos eficaces. Estas y otras posturas que impidan la circulación, causan entumecimiento, y promueven el despertar son igualmente útiles.

Naturalmente, nunca se exceda en el grado de entumecimiento ya que es contraproducente para su cuerpo.

Diversos experimentos que aprovechan las necesidades fisiológicas son especialmente populares para inducir el despertar consciente o lograr consciencia durante el sueño. Por ejemplo, un practicante puede renunciar a beber agua durante todo el día antes de intentar entrar en LA FASE. El efecto que esta sed aguda tiene durante el sueño, puede ser utilizado para comunicar que se esta soñando. O bien, la sed causa que se despierte en repetidas ocasiones durante el transcurso de un ciclo de sueño, lo cual es ideal para la práctica de las Técnicas Indirectas. Una alternativa para privar al cuerpo de agua es incluir más sal en los alimentos consumidos antes de ir a dormir, pero es solo recomendable para personas que no sufran de alta presión sanguínea.

Otro método es beber mucha agua antes de dormir, haciendo que el practicante se despierte, produciendo una oportunidad natural para llevar a cabo las Técnicas Indirectas. Hacer esto la mayoría de las veces produce Sueños Conscientes.

Otro método popular que ayuda a las Técnicas Directas, consiste en quedarse dormido mientras se mantiene el antebrazo apoyado en el codo. Cuando el practicante se queda dormido, el antebrazo cae cuando el cuerpo se relaja por completo. Sentir la caída del antebrazo activa un lapso de consciencia, en el cual se puede intentar las técnicas directas. Si este método no produce resultados en el primer intento, puede ser repetido levantando aún

Apóyanos, compra el libro como donación

más el antebrazo. Este método ayuda a algunos, pero rara vez en el primer intento. No debe considerarse como una panacea.

Al igual que todos los otros métodos no autónomos, la práctica de entrada en LA FASE con señales fisiológicas no se debe realizarse de manera regular. Existen las técnicas autónomas las cuales son más agradables, y que sólo requieren una fuerza de voluntad firme y una saludable terquedad.

SUSTANCIAS QUÍMICAS

Desde el comienzo, la historia del dominio de la entrada en LA FASE ha incluido un enlace directo con la utilización de suplementos consumibles, desde cierto tipos de plantas y hongos en la antigüedad, hasta el uso de hierbas especializadas, cactus y otros derivados que todavía son utilizadas como practica en culturas aisladas, como los chamanes de Siberia o los indios de América del Norte, por citar un par de ejemplos. Producto del deseo desmedido en alcanzar estados alterados de conciencia, estos suplementos químicos son comercializados en todos los rincones de los países del mundo desarrollado. Sin embargo, la proliferación de estas sustancias no ha provocado más que el marcado deterioro en el progreso de la práctica de LA FASE en esta época moderna.

Debido a que en algunos países, muchos de estas sustancias son consideradas oficialmente ilegales y a pesar de que en otros se puedan conseguir en cualquier farmacia, siempre deben considerarse a estas sustancias como peligrosas. Por lo tanto los nombres y descripciones de estos químicos diversos, pócimas, hierbas y plantas especiales, no son dignas de su inclusión en este texto.

Hay dos problemas principales con el uso de dichos suplementos. En primer lugar, la práctica de LA FASE a través del consumo de productos y sustancias químicas que provengan de plantas u hongos no conduce al éxito sino a la ruina de los esfuerzos. El desarrollo personal y el abuso de drogas no son compatibles, el uno se opone al otro. La búsqueda de un camino fácil a través de

Apóyanos, compra el libro como donación

estas sustancias puede generar dependencias o adicciones químicas y por consiguientes a problemas de salud.

En segundo lugar, aunque un practicante pueda experimentar sensaciones en LA FASE bajo la influencia de dichas sustancias, la calidad de esa experiencia será muy inferior a lo que puede lograr sin ellas. No solo se ven afectadas la estabilidad o profundidad de LA FASE por estos suplementos, sino también la conciencia y la capacidad de mantenerse alerta en ese estado. El uso de estas sustancias y la alteración resultante de los procesos mentales afectan negativamente la auto-conciencia. LA FASE es posible debido a dos elementos en armonía: las percepciones sensoriales y el sentido consciente de alerta. Si uno de estos no se activa, entonces por definición, la experiencia no es en LA FASE. Cuando se estudie la descripción de estas experiencias que fueron "mejoradas" a través de químicos, revelarán que lo que tienen en común será la falta total de control.

El uso de cualquier tipo de producto químico o sustancia a base de hierbas para producir una experiencia en LA FASE debe ser simplemente descartado. Para resumir el punto, lo único que hacen estas sustancias es imposibilitar poco a poco la experiencia en LA FASE y en última instancia, destruir la salud física y mental del practicante.

EL FUTURO DE LOS MÉTODOS NO AUTÓNOMOS

A pesar de que en la actualidad ninguna tecnología no autónoma es verdaderamente beneficiosa, el futuro está abierto a posibilidades.

Con el desarrollo de tecnologías eficaces, LA FASE dejará de ser el dominio exclusivo de algunos iniciados y se convertirá en una práctica generalizada para quien quiera hacerlo. Sólo entonces los prejuicios y los (a veces justificados) estereotipos con los cuales relacionan la naturaleza mística del fenómeno de LA FASE se disiparán, y sólo entonces LA FASE ganará la debida atención necesaria de los investigadores serios que son necesarios para desarrollar hábilmente la ciencia en la práctica de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

Cuando se descubran los métodos externos que al aplicarse provoquen la entrada en LA FASE, la experiencia humana cambiará drásticamente. Estas tecnologías para la inducción y el seguimiento de las experiencias en LA FASE abrirán posibilidades infinitas. Por ejemplo, será posible participar en una película en lugar de verla simplemente, la gente será capaz de tratar de evaluar los productos sin salir de casa, viajar a través de mundos diseñados será posible, los juegos de computador será sustituidos con experiencias análogas incluyendo sensaciones físicas reales.

El paso final sería la unificación de las experiencias en LA FASE en un mundo colectivo, paralelo e integrado a las redes digitales existentes: la matriz (THE MINDNET). Dentro de esta matriz, será posible comunicarse con alguien al otro lado del planeta - No sólo a través de un enlace de vídeo de banda ancha, sino literalmente de tú a tú.

Esta visión del futuro es una gota en el océano de las posibilidades que se abrirán con las tecnologías para la entrada en LA FASE. El primer paso hacia el futuro es una aplicación completa, pragmática, y correcta de las técnicas disponibles.

ERRORES TÍPICOS CON LOS MÉTODOS NO AUTÓNOMOS

• La creencia de que los dispositivos son capaces de garantizar la entrada en LA FASE si las técnicas autónomas fallan, a pesar de que es mucho más fácil entrar en LA FASE por medio del estricto esfuerzo individual.
• Perder una gran cantidad de tiempo y de esfuerzo en varias tecnologías para inducir un completo estado en LA FASE. No existe una tecnología que logre esto.
• Usar las tecnologías de notificación a diario, a pesar de que no deben utilizarse más de dos veces por semana.
• Usar las tecnologías de notificación toda la noche, cuando es mucho mejor utilizarlas en conjunto con el Método Escalonado.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Usar las tecnologías de notificación sin afirmar la intención personal de tener una reacción adecuada ante las señales: esto es crucial para este tipo de tecnologías.
• Trabajar en parejas durante las primeras horas de sueño nocturno, en vez de utilizar el estado MRO al final de la noche donde ocurre en mayor cantidad.
• Al trabajar en parejas, se le aplique al practicante principal una señal demasiado fuerte. Las señales deben mantenerse de forma discreta para evitar que la persona que duerme despierte abruptamente.
• El empleo de un hipnotizador aficionado para aumentar la frecuencia del Sueño Consciente.
• El uso de la sugestión hipnótica a un practicante que no es susceptible a la hipnosis.
• El uso de señales fisiológicas diariamente, causando malestar físico en vez de el disfrute de la práctica.
• La creencia de que las sustancias químicas promueven las experiencias disociativas. Pensar de esta manera predispone al abuso en el consumo de las drogas.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 5

Preguntas

1. ¿Son las técnicas respiratorias consideradas como métodos no autónomos para la entrada en LA FASE?
2. ¿Que método no autónomos y qué medios no químicos permiten LA FASE entrada después de los primeros intentos?
3. ¿Por qué aún no es posible crear un dispositivo que garantice la entrada en LA FASE?
4. ¿Son las tecnologías de notificación beneficiosas para superar las dificultades del despertar consciente?
5. ¿Qué sucede si un entusiasta utiliza las tecnologías de notificación los siete días de la semana?
6. ¿En las tecnologías de notificación se puede hacer uso de señales de luz?

Apóyanos, compra el libro como donación

7. ¿El comer suficiente maní antes de dormir nos puede ayudar en el proceso de entrada en LA FASE?
8. ¿Ponerse una banda de goma apretada alrededor de un tobillo ayudarnos a entrar en LA FASE?
9. ¿Mientras se trabaja en parejas, es requerido que ambos practicantes ingresen a LA FASE?
10. ¿Puede el ayudante ser comparado con un dispositivo de notificación cuando se trabaja en parejas?
11. ¿Cuando debe dar la señal el ayudante, cuando el practicante principal esta soñando?
12. ¿Podría un hipnotizador hacer sugerencias útiles y generales sobre el ingreso en LA FASE a cualquier practicante?
13. ¿Por qué las tecnologías que inducen a LA FASE algunas veces funcionan, a pesar en que están basadas en teorías erróneas?
14. ¿Qué está ausente en una experiencia en LA FASE que ha sido inducida por sustancias químicas?

Prácticas

• Trate de usar un dispositivo de notificación varias veces en conjunto con el Método Escalonado. Cree un archivo de sonido corto y programe un dispositivo que lo reproduzca en intervalos de 15 minutos de silencio.
• Antes de ir a dormir por la noche, intente el método del antebrazo levantado para entrar en LA FASE varias veces. Intento este método con el Método Escalonado.
• Si usted tiene la oportunidad, tratar de lograr la entrada en LA FASE trabajando en parejas.

Apóyanos, compra el libro como donación

SEGUNDA PARTE

TOMANDO EL CONTROL DE LA EXPERIENCIA EXTRA CORPORAL

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 6 – LA PROFUNDIZACIÓN

EL CONCEPTO DE LA PROFUNDIZACIÓN

La profundización se refiere a las técnicas que inducen a la percepción realista y el estado de alerta dentro de LA FASE.

LA FASE no es un lugar exacto, preciso o incluso estable en donde un practicante pueda simplemente estar el tiempo que lo desee Es una serie de estados enlazados en el que su principal característica es la transición de la percepción habitual del cuerpo físico, a una enajenación completa del mismo, manteniendo la auto - conciencia y la realidad de la percepción, aunque en un marco espacial diferente. La transición comienza con la percepción del propio cuerpo físico, seguido por un momento de ambigüedad en donde se entremezclan otras percepciones distintas al mismo cuerpo. Después, el cuerpo se percibe dentro del 'espacio' de LA FASE, mientras que las sensaciones que provienen del cuerpo físico se van volviendo sutiles hasta casi desaparecer. En este punto, la percepción de los sentidos puede ser muy difusa, o estar ausente por completo. Las técnicas de profundización están para resolver el problema de la percepción sensorial disminuida o ausente en LA FASE.

Las percepciones sensoriales de la experiencia en LA FASE cuando se alcanza plenamente son tan realistas como las de la realidad cotidiana. En casi 50% de todos los casos, los practicantes observan que la 'calidad' de nuestro mundo cotidiano es de una 'calidad' inferior en comparación a los detalles y los

Apóyanos, compra el libro como donación

vibrantes colores del medio ambiente de LA FASE. Por esta razón, después de entrar en LA FASE, un practicante debe realizar las técnicas de profundización para mejorar y consolidar el grado y la calidad de experiencia de LA FASE.

Imagen 6 – La Claridad de la Percepción y el entorno de LA FASE durante las distintas etapas de la Profundización.

La percepción espacial completa en LA FASE sólo se produce después de que las técnicas de profundización se han aplicado. No tendría ningún sentido permanecer dentro de LA FASE si no se aplican. Por ejemplo, ¿cuál sería el punto en encontrar a una persona en LA FASE, si ni siquiera es posible discernirla con los propios ojos?

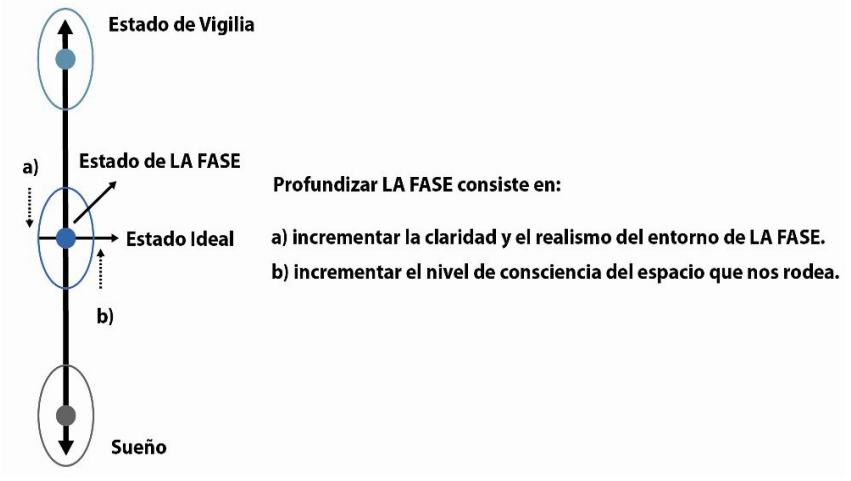
En un número considerable de casos, no es necesario profundizar, ya que la experiencia en LA FASE es totalmente realista, por no decir hiperrealista. En estos casos, la profundización puede ser pasada por alto.

El profundizar la experiencia también está relacionado con la longitud de tiempo que un practicante puede permanecer en LA FASE. Si una acción se realiza en un estado poco profundo o realista, la experiencia siempre tendrá una duración menor en comparación con la aplicación de las técnicas. Las propiedades del espacio en LA FASE dependerán en gran medida de su profundidad. Cuando el entorno es borroso, difuso y poco claro, la estabilidad de los objetos en el será muy débil.

Apóyanos, compra el libro como donación

Existe una correlación directa entre el realismo de LA FASE y el nivel de conciencia o alerta que un practicante pueda llegar a tener en ella, por lo que es muy importante asegurar un entorno profundo y estable con el fin de promover una máxima conciencia dentro de ella.

Imagen 7 – El estado ideal de LA FASE.


Estado de Vigilia
a)
Estado de LA FASE
Estado Ideal
b)
Sueño
Profundizar LA FASE consiste en:
a) incrementar la claridad y el realismo del entorno de LA FASE.
b) incrementar el nivel de consciencia del espacio que nos rodea.

¡Información de Interés!

El realismo del entorno en LA FASE que ha sido profundizado es a menudo tan hiperrealista que causa miedo o una impresión abrumadora.

La profundización sólo debe realizarse después de completar la separación del cuerpo. Si se inicia antes de la separación, LA FASE podría terminar antes de tiempo. Si la separación completa no se produce (esto es, si algún miembro sigue unido al cuerpo físico), se debe utilizar la profundización principal. En cuanto a las técnicas de profundización solo existe una técnica principal y

Apóyanos, compra el libro como donación

hay varias técnicas secundarias. La técnica principal, la cual no presenta ninguna dificultad, es suficiente para tener una experiencia exitosa.

> ***¡Información de Interés!***
> *La ignorancia de las técnicas de profundización ha generado un gran número de teorías infundadas y supersticiones. Algunas de ellas tratan las diferentes profundidades en LA FASE como varios estados e incluso varios mundos. En realidad, las técnicas de profundización son unas acciones sencillas que garanticen la correcta experiencia en LA FASE.*

LA TÉCNICA DE PROFUNDIZACIÓN PRINCIPAL

El objetivo principal de profundizar es lograr la completa separación del cuerpo, permitiendo nuevas acciones dentro de LA FASE. La técnica principal de profundización se enfoca en poder lograr dos objetivos importantes: la completa la separación del cuerpo físico y el 'anclaje' del cuerpo percibido dentro del entorno de LA FASE.

Cuando la separación del cuerpo se produce a través del uso de una técnica de separación, se debe asumir una postura que sea por completamente diferente de la postura en la que esta el cuerpo físico real. Cuanto mayor sea el grado de similitud entre la postura física y la del cuerpo percibido, más superficial y breve será la experiencia en LA FASE. Por ejemplo, en el caso de usar la técnica de Levitación como método de separación, se debe realizar inmediatamente un giro de 180° abriendo los brazos y las piernas y adoptando una postura vertical. Bajo ninguna razón un practicante debe permanecer en una postura idéntica a la del cuerpo físico.

Si un practicante es empujado de vuelta a su cuerpo físico después de la separación, debe aplicarse el 'anclaje' que facilite al practicante ponerse de pie o sentarse en el entorno de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

Resistir la necesidad de regresar al cuerpo físico es primordial para poder permanecer en LA FASE. El resultado de esta resistencia voluntaria es directamente proporcional al grado de esfuerzo aplicado. Para lograr esto, es muy útil aferrarse a los objetos circundantes o tomarlos para examinarlos, cualquier medio de anclaje del cuerpo percibido dentro de LA FASE es válido. Es posible incluso comenzar a girar sobre sí mismo, esto es, mover realmente el cuerpo percibido y no simplemente imaginar la rotación.

PROFUNDIZAR A TRAVÉS DE LA AMPLIFICACIÓN SENSORIAL

Cuanto más se experimente dentro de LA FASE con las facultades sensoriales, más profunda y más prolongada será. La amplificación sensorial en LA FASE es la técnica más efectiva de profundización, precisamente porque permite la activación de las sensaciones primarias internas durante la transición desde la realidad hacia LA FASE. Existen varias formas de realizar la amplificación sensorial.

La palpación es la primera técnica de profundización que debe realizarse al entrar en LA FASE.

La visión puede estar ausente al comienzo de una experiencia en LA FASE, pero la sensación de ocupar un espacio definido está presente casi siempre. En el caso de estar completamente ausente el sentido de la vista, sólo la percepción kinestésica – táctil es posible. Es decir, el moverse a través del entorno y el palpar los objetos y superficies es la única opción cuando la visión no está presente. El sentido del tacto juega un papel clave en la percepción de la realidad cotidiana. Por consiguiente, si el sentido del tacto se utiliza activamente en el entorno de LA FASE, es natural que LA FASE se profundice y llegue a su máximo potencial posible a través de el.

La palpación se realiza al tocar fugazmente cualquier cosa que se pueda encontrar al alcance. Esto debe hacerse rápidamente pero

Apóyanos, compra el libro como donación

con cuidado poniendo énfasis en percibir las superficies y las formas. Las manos no deben permanecer en un lugar determinado por más de un segundo, permaneciendo constantemente en movimiento y localizando nuevos objetos. El objetivo de la palpación es tocar y aprender algo acerca de los objetos o formas que se encuentran. Por ejemplo, si uno se siente una taza, la puede tocar no sólo desde el exterior, sino también desde el interior. Una vez un practicante se ha 'desprendido' de su cuerpo, podría comenzar a tocar su cama, el cuerpo físico acostado en la misma cama, así como el suelo, la alfombra, las paredes cercanas, o la mesita de noche.

Otra técnica de palpación se realiza frotando las palmas de las manos una contra la otra como si tratara de generar calor en un día frío. Soplar las palmas también produce sensaciones que le ayudarán a profundizar LA FASE. Debido a que la percepción táctil del mundo no se limita a las palmas, las manos deberán moverse por todo el cuerpo a fin de activar y utilizar completamente el sentido del tacto.

Tan pronto como se inicia la palpación, se comienza a apreciar que LA FASE se profundiza y la estabilidad viene luego de esto. Por lo general, los ejercicios para alcanzar el nivel máximo de profundización tardan de 5 a 10 segundos. Después de realizar estas técnicas, las sensaciones del cuerpo percibido serán tan reales como las de la realidad cotidiana. Si su visión está ausente al entrar en LA FASE, esta rápidamente surge durante la palpación.

El Enfocar o mirar algo con determinación es una variación de la técnica de amplificación sensorial primaria. Sin embargo, no siempre es accesible, ya que inicialmente requiere de la visión, que puede comenzar ausente al iniciarse LA FASE. Una vez que la visión aparece o ha sido creada utilizando técnicas especiales (véase el Capítulo 8), el enfoque a objetos puede realizarse. La eficacia de esta técnica se origina por el hecho de que la visión es el instrumento principal del cuerpo humano para la percepción. Por lo tanto, al potenciar la visión se potencia al máximo LA FASE, ya que este posibilita alcanzar un entorno de inmersión en una realidad que es sorprendentemente diferente a la normal.

Apóyanos, compra el libro como donación

El enfoque a objetos en LA FASE debe hacerse a una distancia de entre 4 a 6 pulgadas (de 10 a 15cm). Un practicante debe dar una ojeada a los pequeños detalles del objeto y a su superficie para que aparezcan con más definición y le añada más claridad al entorno de LA FASE. Mirarse las manos, las líneas de la palma o la uña y su cutícula puede se un ejemplo. Si se observa una pared, estudie su superficie, su textura, su color e imperfecciones. Al mirar una taza, uno debería mirar con cuidado su asa, la curva de la boquilla o cualquier inscripción. La atención no debería permanecer por más de medio segundo sobre un área del objeto. La técnica requiere que se realice una observación activa, observando constantemente nuevos objetos, sus pequeños detalles, recogiendo los objetos y acercándolos para poder enfocarlos. Esto es mejor cuando los objetos están cerca el uno del otro, de lo contrario, se pierde demasiado tiempo moviéndose hacia los objetos.

Mirar con detenimiento produce resultados rápidos y claros. Por lo general, si la visión es borrosa y hay el peligro de regresar al cuerpo físico, con tan sólo de 3 a 10 segundos de enfoque a objetos es suficiente para que estas situaciones desaparezcan. Después de enfocar objetos la visión se ajusta rápida y claramente como si una lente de cámara se instalara delante de nuestros ojos, para capturar la imagen con el foco más preciso.

Palpar y Enfocar de manera simultánea proporciona el máximo efecto posible de profundización de LA FASE. Este método de amplificación sensorial aprovecha los sentidos más importantes, y por lo tanto el efecto es dos veces mayor que cuando las acciones son realizadas por separado. Si la visión está presente en LA FASE, enfocar y palpar de manera simultánea es de vital importancia porque facilita la buena profundización de una manera más rápida y sencilla.

La combinación de la palpación y el enfoque no sólo deben ser realizadas simultáneamente, sino también sobre los mismos objetos. Por ejemplo, si el practicante puede ver sus manos, debe al mismo tiempo frotarlas entre sí, o mientras mira a una taza de café, debe observar cada una de sus partes al mismo tiempo que las toca. Es necesario mantener el dinamismo de la acción,

Apóyanos, compra el libro como donación

recordando que la completa concentración en la amplificación sensorial es el mejor medio para profundizar y darle la máxima calidad al entorno de LA FASE.

LAS TÉCNICAS DE PROFUNDIZACIÓN SECUNDARIAS

El Clavado de Cabeza

El Clavado de Cabeza es usado cuando las técnicas de amplificación sensorial no funcionan, o cuando el practicante se encuentra en espacio indefinido de LA FASE, donde no hay nada que tocar ni mirar. Esta técnica funciona gracias a las inusuales sensaciones vestibulares que producen, las cuales ayudan a mejorar la percepción. Esta técnica es realiza con los ojos cerrados si está presente la visión y luego el practicante literalmente realiza un clavado de cabeza hacia el suelo o al espacio bajo sus pies. Esta acción activa inmediatamente una sensación de que nos alejamos del cuerpo físico hacia el vacio, e incluso será experimentada la sensación de caída como si realmente sucediese. Al mismo tiempo, el espacio que lo rodea puede oscurecerse y tornarse más frío. Este alerta ya que puede llegar a sentirse agitado o con miedo. Luego de unos cuantos segundos (generalmente de 5 a 15 seg.), el practicante puede llegar a un lugar indeterminado en el entorno de LA FASE o quizás llegue a un callejón sin salida, como una pared. En el caso de llegar a un callejón, debe realizar la técnica de translocación. La translocación también se puede intentar si no se produce la profundización durante el 'vuelo' de caída, si se detiene la mejora de la percepción sensorial, o si bien, se ha logrado un nivel de realismo aceptable en el entorno. Una alternativa para esta técnica de translocación es mantener las manos cerca de la cara (de 4 a 6 pulgadas) y tratar de observarlas sin necesidad de abrir los ojos; Esto 'moverá' al practicante a otro lugar al azar.

Al realizar el clavado de cabeza, no piense en el piso bajo sus pies; o como se supone que podrá traspasarlo, simplemente

Apóyanos, compra el libro como donación

hágalo. Esto siempre funciona cuando LA FASE no ha llegado a un nivel de profunda plenitud.

Es extremadamente importante caer velozmente y tener la sensación de que se separa cada vez más de su cuerpo físico, en vez de concentrarse en observar las sensaciones propias o simplemente dejarse caer. De no lograrse esto, en lugar de profundizar LA FASE, esto podrá conducir a un retorno al estado de vigilia, y por lo tanto, a fallar en la entrada.

Vibraciones

Al igual que el Clavado de Cabeza, la técnica de la vibración se debe utilizar si las técnicas de amplificación sensorial no funcionan, o cuando el practicante dentro de LA FASE se encuentra en un espacio indefinido, donde no hay nada que tocar ni mirar.

Después de separarse del Cuerpo, normalmente es bastante fácil crear vibraciones al pensar en ellas, al crear Tensión en el Cerebro o al crear Tensión en el Cuerpo sin tensionar ningún músculo. La ocurrencia de las vibraciones proporciona una oportunidad significativa para profundizar LA FASE. La ventaja de esta técnica es que no requiere ninguna acción preliminar y por lo tanto se puede practicar en cualquier momento.

Al tensionar el cerebro lo más posible, hacen que las vibraciones se puedan intensificar y manejar a través de una tensión espasmódica o prolongada.

Si esta técnica no produce profundización después de 5 a 10 segundos, deberá cambiar la técnica o debe tomarse alguna acción para que LA FASE pueda ser profundizada.

La Acción Agresiva

Esta técnica puede ser utilizada como una alternativa a cualquier otra técnica de profundización, ya que puede ser utilizada en cualquier momento. La práctica de esta técnica sólo requiere una acción agresiva sobre cuerpo percibido. El practicante puede correr, rodar por el suelo, realizar gimnasia o mover los brazos y

Apóyanos, compra el libro como donación

las piernas. La máxima actividad y agresión son primordiales para el éxito de esta técnica.

Si el practicante se ha quedado atascado en un entorno oscuro, agitar los brazos y las piernas de lado a lado ayuda en gran manera. Si el practicante está en el agua, nadar con determinación, dando brazadas con fuerza es un recurso muy conveniente. El tipo de acción que se puede realizar depende en gran medida de la situación específica en la que se encuentre el practicante junto al deseo y la voluntad agresiva que debe poseer para salir de la situación.

Por regla general, el efecto de tales movimientos y traslados aparecen con bastante rapidez, sobre todo si la atención se centra en las sensaciones que acompañan a estos movimientos.

Imaginar la realidad

Esta técnica, que es bastante interesante; deberá ser utilizada por practicantes experimentados, cuando todas las demás técnicas para lograr la profundización fallan.

Un practicante se esfuerza de manera muy concentrada en imaginar que está ubicado en el mundo físico, experimentando la intrínseca percepción de la realidad de este entorno, en vez de LA FASE. Esto debe hacerse mientras se haya logrado la separación del cuerpo y el sentido de la vista esta presente. Si tiene éxito, el espacio de LA FASE que lo rodea inmediatamente se volverá nítido, brillante y la percepción sensorial de LA FASE excederá la experiencia de la realidad normal.

Si esta técnica no produce resultados claros después de unos segundos, debe utilizarse otra técnica.

ACTIVIDADES GENERALES

Todas las técnicas de profundización deben ser realizadas con un alto nivel de enfoque, concentración y esfuerzo, sin pausas, con mucha voluntad, con una deliberada y fuerte acción continua. Si estas técnicas se practican de manera calmada y relajada, entonces

Apóyanos, compra el libro como donación

los intentos de profundización resultarán la mayoría de las veces en que el practicante ingrese en un sueño o retorne a su cuerpo.

ERRORES TÍPICOS DURANTE LA PROFUNDIZACIÓN

• Olvidarse de realizar las técnicas de profundización cuando es necesario.
• Realizar una profundización innecesaria cuando el nivel de calidad de LA FASE es adecuado.
• Detener las técnicas de profundización antes de alcanzar el máximo realismo en LA FASE.
• Realizar las técnicas de profundización antes de haberse separado completamente del cuerpo, aunque en este momento sólo puede ser utilizada la técnica principal de profundización.
• Continuar con la profundización cuando los resultados ya han sido alcanzados.
• Alternar con demasiada rapidez entre técnicas de profundización en lugar de concentrándose en cada una de ellas por lo menos de 5 a 10 segundos.
• Realizar las técnicas lentamente y con calma en lugar de hacerlas con determinación.
• Aplicar las técnicas de amplificación sensorial cuando se encuentre inmerso en un espacio indeterminado, oscuro en vez de aplicarlas cuando se esté en un lugar vivido y realista.
• Observar los objetos que encuentra desde muy lejos en la distancia, durante la amplificación del sentido de la vista, en vez de detallarlos con la separación debida que es de 4 a 5 pulgadas (de10cm a 15cm).
• Detallar o examinar un único detalle de un objeto por demasiado tiempo cuando solo es necesario observarlo hasta 2 seg para cambiar rápidamente al siguiente detalle.
• Detallar un objeto por completo cuando sólo debe observarse por partes.
• Concentrarse demasiado en los detalles de un solo objeto en vez de observar diversos objetos sucesivamente.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Palpar un único objeto durante la amplificación sensorial en vez de hacerlo con varios objetos.
• Intentar profundizar el estado de LA FASE mientras se permanece de pie en su lugar de realizar las técnicas en movimiento constante.
• Realizar el Clavado de Cabeza con los ojos abiertos, deben cerrarse para evitar chocar contra el suelo.
• Realizar el Clavado de Cabeza sin el deseo o la intención de caer al vacio y con velocidad.
• Olvidarse de utilizar las técnicas de translocación después de llegar un callejón sin salida.
• Olvidarse de alternar las técnicas de profundización cuando alguna de ellas no funciona.
• Tenerle miedo a la experiencia del hiperrealismo y detener la profundización en lugar de continuar la técnica con valor y determinación.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 6

Preguntas

1. ¿Después de la entrada en LA FASE que técnicas de profundización son necesarias?
2. ¿Por qué es necesaria la profundización de LA FASE?
3. ¿Hay casos en que la profundización de LA FASE no sea necesaria?
4. ¿Qué nivel de la realidad debe ser lograda mediante la profundización?
5. ¿Cuándo se debe comenzar a profundizar LA FASE luego de haber ingresado?
6. ¿Tiene la profundización de LA FASE la propiedad de influir en la duración de la experiencia?
7. ¿Por qué es necesaria la profundización principal?
8. ¿Puede el practicante tocarse la cabeza cuando se realiza el aumento de la percepción?
9. ¿Debe un practicante observar las cortinas, mientras se esta usando la técnicas de El Enfoque?

Apóyanos, compra el libro como donación

10. ¿Es eficaz realizar El Enfoque a objetos en LA FASE cuando estos se encuentran entre 1 yarda o 1½ yarda (de 90 cm a 1.37m)?
11. ¿Puede ser utilizado EL Enfoque al mismo tiempo que El Palpo?
12. ¿Cuando deben estar los ojos cerrados mientras se realiza el Clavado de Cabeza?
13. ¿Podría, el lanzar golpes como un boxeador, ayudar a un profundizar LA FASE?
14. ¿De que manera calmada podría realizarse las técnicas de profundización?

Prácticas

• Dedique las próximas tres entradas a LA FASE a perfeccionar las técnicas de profundización y utilizar todos los métodos descritos en este capítulo.
• Usando su experiencia personal, intente juzgar que técnica de las mencionadas en este capítulo se adapta mejor a usted.

Apóyanos, compra el libro como donación

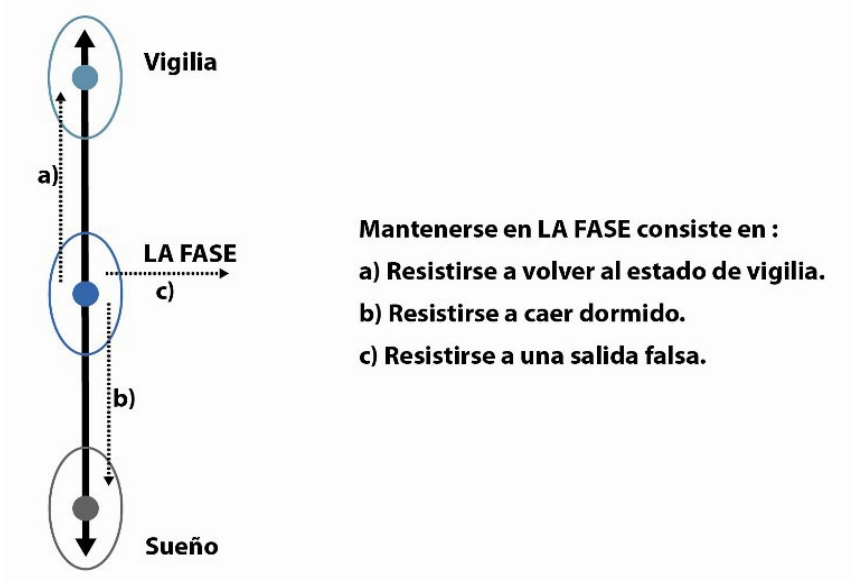
CAPÍTULO 7 – EL MANTENIMIENTO

EL CONCEPTO GENERAL DE MANTENIMIENTO

La estabilización del estado de LA FASE o simplemente "El Mantenimiento" se refiere a las técnicas que permiten a un practicante poder permanecer dentro de LA FASE la máxima cantidad de tiempo posible. Sin el conocimiento en estas técnicas, la duración en LA FASE sería mucho más corta de lo que podría llegar a durar. La estadía en LA FASE más corta dura tan sólo unos segundos. Los practicantes novatos por lo general tienen miedo de no poder regresar al cuerpo una vez que ingresan al entorno de LA FASE, cuando en realidad la verdadera dificultad es poder ser capaz de mantenerse en ella, ya que esta se pierde fácilmente a menos que se apliquen las técnicas de mantenimiento.

Imagen 8 – El mantenimiento de LA FASE

Apóyanos, compra el libro como donación



El mantenimiento de LA FASE consiste en tres principios fundamentales: Resistencia a volver al estado de vigilia (lo que llamaremos 'Falta'), Resistencia a caer dormido, y Resistencia a una salida falsa. Por regla general, los dos primeros problemas (regresar a la vigilia, o quedarse dormido) los enfrentan a menudo los principiantes, pero la tercera dificultad (la salida falsa) se manifiesta en etapas posteriores en la práctica.

La resistencia a volver al cuerpo se explica por sí misma, mientras que la resistencia a caer dormido quizás no esté claro para algunos.

No todo el mundo sabe que casi la mitad de las experiencias en LA FASE terminan por lo general en una forma muy común; el practicante cae dormido. Una persona por lo general pierde la atención, se disipa su conciencia, y todo a su alrededor pierde poco a poco la claridad para convertirse en lo que es para todos un simple sueño.

Resistirse a una salida falsa es mucho más difícil de descifrar y requiere de una habilidad específica para que el practicante pueda evitarla. Algunas veces, un practicante detecta una inminente salida de LA FASE, y aplicar las técnicas de profundización en

Apóyanos, compra el libro como donación

apariencia, no surten ningún efecto, lo que luego da la impresión de ser un retorno al cuerpo y la realidad física. El practicante creyendo que LA FASE ha terminado, quizás se ponga de pie o se recueste para dormirse en unos pocos instantes. En estos casos, caer dormido sucede sin ningún tipo de movimiento, mientras se está en la cama. El problema es que las diferencias entre LA FASE y la realidad pueden llegar a ser tan sutiles que -en términos de indicadores irreales o reales-, LA FASE prácticamente no puede distinguirse de la realidad. Por lo tanto, hay que conocer que acciones puede el practicante realizar cuando aparentemente LA FASE finalice, porque quizás esto podría ser un truco o ser simplemente imaginado.

Existen soluciones específicas para los tres problemas descritos anteriormente junto a reglas generales que se aplican a cualquier experiencia en LA FASE. Estudiar estas normas es tan prioritario como el estudio de la soluciones en sí, ya que sólo algunas de ellas, podrían ayudarlo a permanecer en LA FASE por más tiempo de lo habitual cuando se aplican por separado.

En algunos casos, las técnicas para el mantenimiento de LA FASE no son aplicables. Sin embargo, el conocimiento de cómo mantenerse en ella es útil para la mayoría de las experiencias. Además, puede que para algunas personas únicamente sea necesario resistirse a una 'Falta', mientras que para otras solo se le dificulte evitar conciliar el sueño. Todo esto depende según el caso y sólo se puede determinar durante la práctica.

Con un perfecto conocimiento de todas las técnicas de mantenimiento, LA FASE puede durar de dos a cuatro minutos, esto quizás no parezca mucho tiempo, pero en realidad es bastante. Una particularidad del entorno de LA FASE es que para ejecutar una acción o moverse en ella solo se requiere una mínimo cantidad de tiempo, en la mayoría de los casos solo unos pocos segundos. Por ello, es mucho lo que se puede lograr en tan solo 3 minutos, tanto así; que uno necesita literalmente, una lista a fin de aprovechar el tiempo al máximo.

Hay teorías que aún no han sido demostradas ni refutadas que alegan que dentro de LA FASE el tiempo se contrae o se expande en relación con tiempo real. Por ello, un minuto de tiempo,

Apóyanos, compra el libro como donación

cuando nos encontramos en LA FASE puede sentirse más alargado en relación con un minuto de tiempo real.

La percepción del tiempo varía de practicante a practicante. Para los menos experimentados un minuto de tiempo real dentro de LA FASE, puede ser percibido de entre 5 a 10 minutos. Esto está determinado por las distintas particularidades psicológicas, como el estado de la mente, y el tipo de eventos que ocurren en LA FASE.

Para conocer cuánto tiempo dura realmente LA FASE, no hay necesidad de usar reloj alguno. Lo mejor es contar cuántas acciones se llevaron a cabo dentro de ella y cuánto tiempo duró cada acción. El resultado diferirá en gran medida de la primera estimación a priori.

La duración máxima de LA FASE varía, y en gran medida depende de la capacidad de aplicar técnicas de mantenimiento. Algunos practicantes tienen dificultades para romper la barrera de dos minutos, mientras que para otros, encuentran muy fácil permanecer en LA FASE por más de 10 minutos. Es físicamente imposible permanecer en LA FASE por siempre y de hecho, no hemos podido registrar una permanencia mayor a 20 minutos en los estudios realizados por La Escuela para los Viajes Fuera del Cuerpo.

TÉCNICAS Y NORMAS PARA CONTRARRESTAR EL REGRESO AL CUERPO

De las siguientes técnicas, la Amplificación Sensorial Constante y Amplificación Sensorial en Sitio son las que se aplican con mayor frecuencia para realizar el mantenimiento de LA FASE. Sin embargo, a diferencia de otros elementos técnicos de exploración, otras técnicas secundarias de mantenimiento se convierten a menudo en la opción principal y las más adecuadas para ciertos individuos. Por lo tanto, todas las técnicas deben ser estudiadas, pero las dos primeras se deben considerar con mucho más cuidado.

Apóyanos, compra el libro como donación

Amplificación Sensorial Constante

La misma amplificación sensorial que se describe en el capítulo sobre La Profundización (capítulo 6) igualmente se aplica para el "mantenimiento". En esencia, luego de haber alcanzado la profundidad necesaria dentro de LA FASE, no se debe dejar de estimular activamente la percepción sino que se debe seguir realizando este método todo el tiempo, con la observación de que hay que realizarlo de manera menos activa que cuando se realiza para la profundización.

La idea es que durante la duración completa de LA FASE, todas las acciones deben centrarse en experimentar la mayor cantidad posible de percepciones táctiles, kinestésicas y visuales Esto implica un constante movimiento, roce, y escrutinio de todo detalle. Por ejemplo, si se pasa por un estante de libros, se deben tocar y examinar algunos ellos, incluyendo sus páginas, sus esquinas y percibir sus texturas. La observación táctil debe realizarse en cada uno de los objetos encontrados.

EL palpo puede aplicarse por separado como una percepción indirecta. Esto se hace con el fin de no aletargar el sentido de la vista. Pero las manos deben tocar algo en todo momento, y si no se encuentra nada ‘a la mano’, se mantienen frotando entre sí.

Amplificación Sensorial en Sitio

La aplicación de la técnica de amplificación sensorial en sitio no tiene ninguna diferencia en comparación con la anterior. Sólo se utiliza cuando es inminente una ‘Falta’ o cuando la visión dentro de LA FASE comienza a desdibujarse o a desvanecen. Por ejemplo, al viajar en LA FASE el espacio puede comenzar a perder nitidez, lo que nos indica un debilitamiento del entorno. Es en este momento, donde el practicante debe tocar todos los objetos disponibles; observar y detallar todo a su alcance, y tan pronto como el espacio alrededor recupere su claridad y su nivel realista se puede detener la amplificación.

Apóyanos, compra el libro como donación

Vibraciones Constantes

Esta técnica se utiliza para mantener vibraciones fuertes y constantes. Como se señaló anteriormente, las vibraciones se generan al tensionar el cerebro o aplicar tensión sobre el cuerpo sin usar ningún músculo. Mantenimiento fuertes vibraciones tendrá un efecto positivo en la longitud de la experiencia en LA FASE.

Fuertes Vibraciones en Sitio

En este caso, las vibraciones son creadas y mantenidas solamente si aparecen los signos de que una 'Falta'. Ejemplos de indicadores de 'Falta' pueden incluir la dualidad de percepción o la visión borrosa. Las vibraciones fuertes ayudan a profundizar LA FASE, lo que permite a un practicante quedarse en ella y continuar con la experiencia.

Clavado de Cabeza

Esta técnica es la misma que en el capitulo de La Profundización. Si el entorno de LA FASE está a punto de disolverse, el Clavado de Cabeza a ojos cerrados y el deseo de caer al vacio puede ayudar a profundizar LA FASE rápidamente. Tan pronto como la calidad del entorno regrese, se puede realizar alguna técnica de translocación si se llega a algún callejón sin salida.

Forzar el Sueño

Tan pronto como los indicadores de una 'Falta' aparecen, acuéstese de inmediato en el suelo y trate de forzar el sueño, al igual que la técnica de entrada a LA FASE. Después de realizar de 3 a 10 seg este método con éxito, un practicante puede levantarse y seguir su viaje a través de LA FASE ya que la percepción de la realidad y su profundidad lo más probable es que haya sido restaurada. La nota es que debe resistirse a quedarse dormido.

Apóyanos, compra el libro como donación

Rotación

Si los indicadores de una 'Falta' aparecen, el practicante debe empezar a girar alrededor sobre su propio eje. A diferencia de la técnica del mismo nombre para la entrada en LA FASE, el movimiento no se debe imaginar. Se trata de un giro real usando todo el cuerpo percibido en LA FASE. Después de varias vueltas, la profundidad será restaurada y las acciones pueden continuar. Si los indicadores para una 'Falta' persisten, las rotaciones deben continuar hasta que se alcance la calidad deseada.

Contar

Otro método que ayuda durante la experiencia en LA FASE, es contar hasta el mayor número posible; no es simplemente contar por contar, sino tener un fuerte deseo en llegar a la cifra. Esto puede hacerse en silencio o en voz alta. Esta técnica funciona cuando se tiene una fuerte determinación de permanecer en LA FASE para lograr el objetivo a través de una acción con firmeza.

El Zumbido Interno

Si se tiene algún sonido de fondo, similar a los que se escuchan cuando se entra en LA FASE (ruidos, silbidos, pitidos, zumbidos, o siseos), estos sonidos pueden ser utilizados para prolongar la estadía en LA FASE al escucharlos de forma concentrada y activa, en todo el espectro en el que se escuchan. Este método también puede ser utilizado para el mantenimiento de LA FASE.

Aferrarse a LA FASE

Otro método interesante para mantenerse en LA FASE es 'engancharse' a ella. En el caso de una inminente 'Falta', aférrese a un objeto de LA FASE, pálpelo o apriételo con fuerza. Incluso si regresa a su cuerpo durante esta técnica, las manos del cuerpo

Apóyanos, compra el libro como donación

percibido seguirán manteniendo ese objeto en LA FASE aún cuando sus manos físicas no lo perciban. Reintentar ingresar a partir de este sentimiento fantasmal en sus manos, le permitirá la separación del cuerpo. Cualquier objeto cercano es útil para aferrarse a él: la pata de una silla, un vaso, la perilla de una puerta, una piedra o un palo. Si no hay nada que agarrar, cierre las manos o muérdase el labio o la lengua.

Dos normas se aplican al usar estas técnicas que ayudan a resistir la salida de LA FASE. En primer lugar, nunca piense que LA FASE podría terminar y que va a regresar a su cuerpo, los pensamientos de este tipo son como programas que se ejecutan de inmediato y envían al practicante al estado físico de vigilia. En segundo lugar, nunca piense en su cuerpo físico. Si lo hace, también retornará de inmediato a el, esto sucede 100% de las veces.

TÉCNICAS Y NORMAS PARA RESISTIR EL SUEÑO

Entender la Constante Posibilidad de Caer Dormido

La mayoría de las veces, superar la fuerza del sueño cuando se está en LA FASE se logra al estar en constante alerta ante su posible aparición y que este puede afectar significativamente el entorno de LA FASE. Un practicante siempre debe tener en cuenta que es muy fácil quedarse dormido y debe analizar cada una de sus acciones cuidadosamente para asegurarse que se basan sus en deseos reales y no en nociones paradójicas, comunes durante los sueños.

Análisis periódicos de la Consciencia

Periódicamente pregúntese, "¿Estoy soñando?". Esto le ayuda a evaluar las situaciones y la calidad de las acciones que en cada instante se realizan mientras esta dentro del entorno de LA FASE. Si todo lo que percibe cumple con los estándares de un entorno de

Apóyanos, compra el libro como donación

calidad y alerta, puede continuar con sus acciones. Si realiza este cuestionamiento con regularidad eventualmente se llegará automáticamente al momento cuando se comienza a realizar la transición hacia un sueño. Esto lo ayudará entonces a recobrar la consciencia, para luego poder continuar en un entorno adecuado y de calidad.

La frecuencia en el que el practicante debe preguntarse o cuestionarse depende de su capacidad personal en permanecer dentro de LA FASE. Si es común tener experiencias que suelen durar de entre 5 a 10 minutos, solo debe hacerse la pregunta una vez cada 2 minutos, ya que es contraproducente realizarla con demasiada frecuencia; en caso contrario, la pregunta debe hacerse literalmente, una vez por minuto, o quizás cada 90 segundos.

Hay otra regla importante relacionada con la resistencia para evitar caer dormido: ningún practicante debe comprometerse o participar en eventos que aparezcan en el entorno de LA FASE de manera espontánea. Los eventos que no son planeados o ejecutados deliberadamente por el practicante tienen una alta probabilidad de crear un 'guion' alterno, que resulta en una eventual pérdida de conciencia y el ingreso a los sueños.

TÉCNICAS CONTRA UNA SALIDA FALSA

Dado que las técnicas para verificar si de hecho se ha llegado al final de una experiencia en LA FASE, son un poco absurdas y demandan ciertas acciones adicionales, sólo deben utilizarse en aquellos casos en que son realmente necesarias. Hasta entonces, simplemente se deben tener en cuenta y utilizarlas sólo en los momentos de duda. Los mismos métodos se pueden utilizar de forma segura para determinar si el practicante se encuentra o no, dentro de LA FASE cuando se utilizan las técnicas de entrada.

La Hiperconcentración

Debido a que la finalización de una experiencia en LA FASE puede ser simulada (en términos de percepción) y ser bastante

Apóyanos, compra el libro como donación

parecida a una salida real, el practicante debe conscientemente analizar y discernir las diferencias entre el mundo físico y el entorno de LA FASE si desea permanecer el máximo de tiempo en ella. En otras palabras, un practicante debe saber cómo determinar si se ha producido una genuina salida de LA FASE.

En la actualidad, sólo existe una acción que puede garantizar un adecuado resultado. En el entorno de LA FASE ningún objeto soporta un prolongado y detallado escrutinio visual sobre sus detalles. Examinar un objeto por varios segundos de de manera incisiva, produce que este pueda comenzar a distorsionarse, cambiar color, producir humo, derretirse, cambiar de forma o transformarse en otro objeto por completo.

Después de producirse una salida, el practicante debe ubicar un objeto pequeño y mirarlo con detenimiento a una distancia de 4 a 6 pulgadas, (de 10 a 15 cm) y permanecer centrado en el durante unos 10 segundos. Si el objeto no cambia, se puede estar seguro de que se ha regresado a la realidad. Si un objeto se deformada o se tuerce de alguna manera, el practicante sabrá que permanece en LA FASE y que se está experimentando una falsa salida. La opción más sencilla (ya que está siempre esta nuestro alcance) es mirar la punta de nuestro dedo. También es posible tomar un libro y examinar su texto; la letra escrita en LA FASE se torna borrosa, aparecen como total garabatos o como símbolos incomprensibles.

Técnicas Auxiliares

Hay cierta variedad de procedimientos que pueden usarse para probar si se ha producido una falsa salida. Sin embargo, ya que cualquier situación, cualquier propiedad o cualquier función de un objeto pueden ser igualadas dentro del entorno de LA FASE, estos procedimientos no siempre son aplicables. Por ejemplo, algunos sugieren que es suficiente intentar algo que es imposible en la realidad y, si el practicante puede efectuarlo entonces se está en LA FASE. El problema con esta sugerencia es que las leyes físicas del mundo pueden ser simuladas en LA FASE, por lo que el poder volar, el pasar a través de las paredes o la telequinesis no serían posible, incluso en el estado más profundo de LA

Apóyanos, compra el libro como donación

FASE. También se ha sugerido que mirar un reloj dos veces seguidas podría ayudar a determinar si se continua dentro de LA FASE, al parecer, el reloj mostrará una hora diferente cada vez que se observe. Otra vez aquí, en LA FASE el reloj puede mostrar la hora correcta.

De todos los procedimientos auxiliares, uno merece una mención especial y funciona en la mayoría de los casos: buscar las diferencias. Aunque es habitual que el entorno de LA FASE sea muy parecido a la realidad, es extremadamente raro que sea exacto en un 100%. Por lo tanto, es posible darse cuenta que se continua en LA FASE si se examina con cuidado el espacio que nos rodea. En LA FASE, siempre habrá algo añadido o algo faltante: la hora del día, el clima de la temporada, la distribución de los muebles o los objetos que contienen serán diferentes a lo que existe en la realidad. Por ejemplo, al verificar si se produjo o no una falsa salida, observe si en la habitación puede faltar la mesa que soporta el televisor, o es el televisor el que falta, o es de color diferente, o existe uno cuando en realidad no posee televisor, etc.

REGLAS GENERALES PARA EL MANTENIMIENTO DE LA FASE

Las normas para el mantenimiento de LA FASE se enfocan en la resistencia a la mayoría de los problemas que causan una salida de LA FASE. Algunas de estas reglas son capaces de aumentar la duración de la permanencia en LA FASE por un largo periodo, pero deben ser seguidas con precisión.

El practicante nunca debe mirar en la distancia. Si se observan objetos lejanos durante un largo período de tiempo, puede producirse una ‘Falta’, o uno pudiera trasladarse hacia estos objetos. Para poder ver sin problemas los objetos distantes, un practicante tiene que utilizar las técnicas para el mantenimiento. Por ejemplo, de vez en cuando el practicante debe mirar sus

Apóyanos, compra el libro como donación

manos, frotarlas una contra la otra, o realizar vibraciones completas.

Estar constantemente activo. Bajo ninguna circunstancia un practicante debe permanecer en forma pasiva o relajada en LA FASE. La mayor cantidad de acciones que se realicen, la mayor cantidad de tiempo que se estará dentro de LA FASE. Menos acciones, menos tiempo dentro de ella. Solo es suficiente hacer una pausa para reflexionar sobre algo, y todo se terminará.

Tener un Plan. Debe haber un plan de acción definido que consista en al menos 5 tareas que se llevarán a cabo dentro de LA FASE en la primera oportunidad. Esto es importante por varias razones; en primer lugar, el practicante no debe hacer una pausa en LA FASE para pensar "¿Qué hago ahora?", Debido a que lo conduciría a una 'Falta'. En segundo lugar, al tener un plan, el practicante inconscientemente llevará a cabo todas las acciones necesarias para permanecer y realizar los métodos de mantenimiento en LA FASE porque buscará completar todas las tareas que se ha planificado. En tercer lugar, acciones inteligentes y planeadas permiten un progreso seguro en el propósito de la experiencia en LA FASE en vez de experimentar las situaciones que simplemente aparecen en un momento dado. En cuarto lugar, un plan de acción crea la motivación necesaria y, en consecuencia, genera intención para realizar las técnicas para ingresar en LA FASE.

Detener el D. I. Cuanta menos reflexión y diálogo interno (D. I.), tenga el practicante dentro de LA FASE más tiempo podrá permanecer en ella. Todos los pensamientos deben concentrarse en lo que se está haciendo y percibiendo. Hablarse a uno mismo esta totalmente prohibido. La razón de esto es que muchos pensamientos pueden actuar como programación en LA FASE e incluso expresarlos internamente podría crear alteraciones, incluyendo las negativas. Por ejemplo, pensar en el cuerpo causa el retorno al mismo. El practicante también puede perderse en sus pensamientos, lo que conducirá a una 'Falta'. Además, los

Apóyanos, compra el libro como donación

pensamientos esporádicos usualmente y con bastante facilidad hacer que el practicante invente un 'guion' y se pierda en un sueño.

Reingresar de inmediato. Un practicante debe tratar de volver a entrar a LA FASE después de experimentar una 'Falta'. Recuerde siempre que una experiencia típica de LA FASE consiste en repetidas entradas y salidas. En esencia, en la mayoría de los casos es posible volver a entrar en LA FASE a través del uso de la separación del cuerpo o con el uso de las técnicas para la creación del estado de LA FASE inmediatamente después de regresar al cuerpo. Si un practicante recién salió de LA FASE, su cerebro aun se encuentra en sintonía con ella y con las técnicas adecuadas que se apliquen es fácil continuar con el viaje.

ERRORES TÍPICOS CON EL MANTENIMIENTO

• Olvidarse de tratar de reingresar a LA FASE luego que esta ha terminado, aunque hacer esto ayuda en gran medida a aumentar el número de experiencias.
• Mantenerse enfocado en las técnicas de mantenimiento de LA FASE en lugar de realizarlas en segundo plano.
• Dejarse distraer por los acontecimientos y abandonar las técnicas de mantenimiento de LA FASE en lugar de realizarlas continuamente cuando se necesiten para mantenerse dentro del entorno.
• Sucumbir a la idea de que el mantenimiento no es necesario cuando LA FASE parece ser estable y de calidad a pesar de que esto podrían ser sensaciones falsas.
• Utilizar las técnicas necesarias demasiado tarde.
• Detener debido a la incertidumbre sobre que nuevas acción realizar, cuando siempre debe tener un plan de acción.
• Olvidarse que es posible perder la conciencia y caer en un sueño dentro de LA FASE sin siquiera notarlo. La atención para evitar esta posibilidad debe tener la más alta prioridad.
• Permitirse participar de los eventos que ocurren en LA FASE en lugar de observarlos y controlarlos desde el exterior.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Olvidarse que las técnicas para mantener LA FASE siempre deben usarse para permanecer lo más profundo posible dentro de ella, hacerlas en un entorno difuso y de poca calidad no tiene sentido.
• Detener el uso de las técnicas para mantener LA FASE durante el contacto con objetos animados, en vez de utilizarlas en todo momento.
• Contar sin el deseo de contar hasta el número más alto posible.
• Realizar una rotación imaginaria en lugar de la rotación real.
• Ser pasivo o calmado en lugar de estar en constante actividad.
• Exceso de pensamiento y de diálogo interno, cuando éstos deben mantenerse al mínimo posible.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 7

Preguntas

1. ¿Qué es una Falta?
2. ¿Cuál es la duración mínima de la fase?
3. ¿Qué contrarrestar las técnicas de de LA FASE además de las 'Faltas' y el sueño?
4. ¿Por qué puede un practicante pensar que LA FASE ha terminado cuando de hecho todavía está en marcha?
5. ¿Las técnicas de mantenimiento deben usarse siempre?
6. ¿Qué técnicas principales son efectivas para evitar la aparición de las 'Faltas'?
7. ¿Cómo puede un practicante quedarse 'anclado' a LA FASE?
8. Mientras se está en LA FASE, ¿qué ocurre cuando pensamos en nuestro cuerpo?
9. ¿Qué pregunta debe plantearse en LA FASE con el fin de reducir la probabilidad de quedarse dormido?
10. ¿Qué le sucede a un objeto cundo se le aplica la hiperconcentración?
11. ¿Aparte de la hiperconcentración, de que otra manera un practicante podría reconocer efectivamente una salida falsa?
12. Mientras se está en LA FASE, ¿Está permitido mirar a la distancia por mucho tiempo?

Apóyanos, compra el libro como donación

13. ¿Qué es el D.I. y en que grado afecta la duración de la experiencia en LA FASE?
14. ¿Qué debe hacer siempre un practicante después de un regreso involuntario a su cuerpo?

Prácticas

• Durante las siguientes experiencias en LA FASE, dedíquese al único objetivo de mantenerlas el mayor tiempo posible, utilizando el mayor número de técnicas para el mantenimiento que pueda.
• Averigüe qué técnicas le son más eficaces y cómodas para usted, para que pueda usarlas más adelante.
• Aumente la duración media de LA FASE en al menos 3 minutos (evaluado objetivamente).

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 8 – HABILIDADES PRIMARIAS

EL CONCEPTO GENERAL DE LAS HABILIDADES PRIMARIAS

Cuando nos encontramos en un entorno de LA FASE completamente estable y de calidad, el conocimiento que un entusiasta debe tener no solo se limita a conocer las técnicas de entrada, la profundización, el mantenimiento, la translocación, o encontrar e interactuar con los objetos. Para poder sentirse cómodo, un practicante tiene que dominar o al menos conocer toda una serie de técnicas para saber reaccionar correctamente ante cualquier situación que se le pueda presentar. Por ejemplo, un practicante necesita saber cómo activar su vista, si ella está ausente. Otras acciones, como pasar a través de una pared o volar en un entorno estable y profundo no es fácil de lograr, a pesar que se puede suponer que estos fenómenos son naturales en LA FASE. Además de las técnicas que permiten la interacción con el entorno y el espacio de LA FASE, ciertos métodos deben también ser aprendidos y aplicados para contrarrestar el miedo, cuya fuerza es capaz de obligarnos a salir de LA FASE cada vez que se presenta.

Un practicante no tiene que conocer todas las habilidades de memoria, pero es necesario prestar una atención especial a algunas de ellas: las salidas de emergencia, el activar la visión, la translocación a través de los objetos, el interactuar con objetos

Apóyanos, compra el libro como donación

animados, y, para la mayoría, la habilidad de luchar y combatir el miedo serán herramientas invaluables.

La elección final de los métodos que requieren una atención especial por parte del practicante debe hacerse sobre la base de las experiencias personales y los problemas encontrados por este, en sus viajes en el entorno de LA FASE, ya que diferentes practicantes a menudo se encuentran con diferentes tipos de problemas.

IDENTIFICANDO LA FASE

Los problemas para identificar el entorno de LA FASE (esto es, reconocer si se está en LA FASE o no), a menudo surgen en las etapas iníciales del estudio de LA FASE. Un practicante sencillamente no sabe reconocer el entorno y por ello duda de la experiencia cuando le ocurre. Esta incertidumbre puede manifestarse mientras se está acostado o mientras se practica en otras posturas.

Si un practicante está simplemente acostado con la completa percepción de su propio cuerpo físico, y no hace nada, entonces es muy difícil determinar si se está o no en LA FASE. Podría pensar que no hay indicios de que se encuentra en el estado, cuando en realidad podría haber una serie de signos y sensaciones inusuales, las cuales le serían muy difíciles de reconocer como propias del inicio del entorno.

Este problema de la incertidumbre sobre el estado de LA FASE siempre se resuelve a través de la acción. Si el practicante está acostado, debe entonces, aplicar las técnicas estándar de separación para poder saber si puede ingresar a LA FASE; ya que aplicar mal las técnicas - en la mayoría de los casos - conlleva a un intento fallido de entrada.

Es posible realizar técnicas que sólo son realizables durante el estado de LA FASE. Si un practicante se pone de pie y no reconoce su alrededor, entonces, puede suponer que se encuentra en LA FASE. Sin embargo a menudo, basado en la premisa de que en LA FASE "Todo es como en la realidad", un practicante

Apóyanos, compra el libro como donación

podría ponerse de pie y darse cuenta que de hecho, todo a su alrededor es, "como en la realidad", debido a que el practicante sigue en “la realidad". En respuesta a este dilema, el método de la hiperconcentración mencionado anteriormente es el más útil para determinar si el practicante se encuentra o no en LA FASE. Sin embargo, por regla general, la hiperconcentración rara vez es necesaria. En la mayoría de los casos, los siguientes signos sirven para indicarnos que la separación se ha producido: sensaciones inusuales en el cuerpo cuando ocurre un movimiento, tensión extrema durante el movimiento, un fuerte impulso de dejarse caer y recostarse en el piso, una completa desconexión con los alrededores, y la visión borrosa o la ausencia de esta por completo.

A menudo, el problema reside en la mala ejecución de las Técnicas Directas donde el practicante espera resultados rápidos y trata de determinar si se ha logrado LA FASE. En un principio esto no debe hacerse. Al utilizar las Técnicas Directas, LA FASE se manifiesta por si misma; por lo tanto, si se hace un intento para determinar su presencia, esto nos indica que LA FASE aún este muy lejos.

SALIDA DE EMERGENCIA. PARÁLISIS

Las estadísticas muestran que en un tercio de las experiencias iníciales en LA FASE, el practicante se encuentra con cierto grado de temor que lo fuerza a regresar a su cuerpo. Incluso el practicante con experiencia periódicamente, hará frente a situaciones que requieren un retorno brusco al estado de vigilia. Esto presenta una seria de inconvenientes.

Por sí mismo, el retornar al cuerpo no presenta ninguna dificultad, solo basta recordar y pensar en el cuerpo para que en unos instantes el practicante regrese a el, no importando la ubicación en la que se encuentre dentro de LA FASE. Así mismo, es aconsejable que durante esta acción mantenga sus ojos cerrados y se abstenga de tocar algún objeto. Por regla general, cuando se realiza la salida, simplemente hace falta estar de pie dentro del entorno, sin embargo, esto no siempre es fácil de

Apóyanos, compra el libro como donación

lograr. A veces, después volver a entrar en el cuerpo, el practicante de repente se da cuenta que ha perdido su movilidad física, y se encuentra en estado de parálisis corporal.

Durante esta parálisis por sueño, es imposible gritar, pedir ayuda o incluso mover un dedo. En la mayoría de los casos, también es imposible abrir los ojos. Desde el punto de vista científico, se trata de un caso de interrupción abrupta y antinatural de la fase del sueño con movimiento rápido de ojos (MRO), en la que puede presentarse esta parálisis y puede persistir durante algún tiempo después de haber salido de LA FASE.

Pero aquí es donde se pone interesante. En el plano de la realidad el sentido común nos indica que si nos encontramos paralizados lo más lógico es intentar movernos, y si no lo logramos debemos movernos con mas fuerza o insistencia. Mientras más esfuerzo le ponemos y mientras más intensión tengamos entonces de seguro lograremos salir de la parálisis ¿Cierto? Esta creencia aunque correcta, no es aplicable a ciertas condiciones vinculadas a LA FASE, y en cuanto respecta a la parálisis por sueño es la menos aplicable. A veces, el esfuerzo extremo permite romper la parálisis del sueño y volver al movimiento, aunque la mayoría de las veces estos esfuerzos solo tienden a acrecentar la inmovilidad.

Debido a la naturaleza inusual de esta incomoda situación producto de un deliberado regreso al cuerpo inducido por el miedo, la profundidad y la calidad de LA FASE puede aumentar en gran medida. A causa de la protección natural del cuerpo que activa la inhibición de las funciones originarias de la corteza cerebral, el resultado es una mayor inmovilidad, mayor agitación y un mayor miedo. Este es un círculo vicioso que conduce a sentimientos y emociones desagradables, y que puede evaporar cualquier deseo de practicar LA FASE.

El desconocimiento de los correctos procedimientos para resolver la parálisis por sueño, ha llevado a la opinión generalizada que estas situaciones adversas hacen que sea imposible volver al cuerpo a voluntad. Estas opiniones suponen que se trata de un entorno, peligroso y que involucrarse con la práctica conlleva el riesgo de desconectarse completamente del cuerpo y por lo tanto de morir. Sin embargo, la solución a este problema se basa en

Apóyanos, compra el libro como donación

acciones muy simples y procedimientos que pueden evitar que un gran número de experiencias negativas puedan se prevenidas.

Relajación completa

En la sección sobre la profundización y el mantenimiento, se señaló que mientras más activo sea el practicante dentro de LA FASE, más tiempo permanecerá en ella. Por el contrario, si hay menos actividad, la calidad de LA FASE disminuye, lo que permite una salida más fácil. Con el fin de salir de LA FASE, el practicante sólo tiene que relajarse por completo y pasar por alto cualquier sensación que perciba, cualquier acción o pensamiento. Un practicante también puede recitar una oración, un mantra, o una rima, ya que ayuda a la conciencia a distraerse de la situación con mayor rapidez. Por supuesto, hay que calmarse y tratar de deshacerse del miedo, que por sí mismo es capaz de mantener la parálisis activa. Periódicamente, el practicante debe tratar de mover un dedo para comprobar si la relajación ha tenido efecto.

Concentración focalizada

Un practicante que experimente parálisis por sueño debe tratar de mover un único dedo (cualquiera de ellos). Al principio esto no será posible, pero concentre el pensamiento, focalice la atención y esfuércese. Verá que luego de unos instantes, su dedo físico comenzará a moverse. El problema con esta técnica es que el practicante puede comenzar a realizar movimientos fantasmales en lugar de movimientos físicos, por lo que la comprensión de las diferencias entre las dos sensaciones es imperativa, ya que a menudo –para algunos- no es muy obvio.

Concentración en las partes activas

La fisiología de la parálisis por sueño, LA FASE, y los sueños están tan relacionados que cuando el practicante se encuentra en uno de estos estados, algunas de las acciones que se realicen

Apóyanos, compra el libro como donación

siempre estarán asociadas con movimientos realizados por el cuerpo físico. Esto es verdad para los movimientos oculares, la lengua, o la respiración. Si el practicante concentra la atención en estas partes activas del cuerpo, es posible contrarrestar las inhibiciones de movimiento físico en las otras partes de su cuerpo, como resultado, la parálisis se ira desvaneciendo a medida que el practicante aumente el contacto con su cuerpo físico a través de estas partes.

Reevaluar la situación

En general, la salida inducida de LA FASE no es la norma, de hecho es la excepción. La salida inducida es comúnmente causada por ciertos miedos o prejuicios. Si un practicante no es capaz de realizar un regreso al plano real a través de las partes activas de su cuerpo o de otro método de salida de emergencia, entonces se recomienda un examen cuidadoso de las posibilidades que ofrece LA FASE. Hay muchas cosas interesantes y útiles que se puede experimentar dentro de LA FASE. ¿Por qué arruinar la posibilidad de grandes oportunidades a causa de un miedo infundado?

Para ser justos, hay que señalar que las técnicas de salida de emergencia no siempre funcionan. Por regla general, después de un largo período de privación de sueño, o en el principio o en medio de la noche, las ganas de dormir pueden ser tan fuertes que es difícil resistirse y por ello puede darse el fenómeno de la parálisis por sueño. En este sentido, reevaluar la situación es muy recomendable para que un practicante sea capaz de tomar ventaja de la situación en vez de sufrir por ella. La parálisis por sueño puede fácilmente convertirse en un reingreso al estado de LA FASE usando las Técnicas Indirectas.

Por cierto, saber cómo salir de la parálisis es importante no sólo para los practicantes de LA FASE, sino para todas las personas en general ya que aproximadamente un tercio de la población humana la ha experimentado al menos una vez en la vida. Por lo general ocurre antes o después de dormir.

Apóyanos, compra el libro como donación

Luchando contra el miedo

El miedo en LA FASE es una emoción muy común. El practicante puede experimentar miedo en cualquier momento, aunque se manifiesta mucho más seguido durante las primeras experiencias. Las causas del miedo son muy diversas: la sensación de no poder regresar al cuerpo, el miedo a la muerte; preocuparse de que algo malo le va a pasar con el cuerpo en nuestra 'ausencia'; encontrar algo a lo que siempre le hemos tenido miedo, sensaciones dolorosas, sensaciones demasiado fuertes, el hiperrealismo del entorno, etc. Pero uno de los temores por lo general domina todos los demás: el instinto de auto conservación, que, sin ninguna razón aparente, puede aparecer e inducir un sentimiento de completo pavor - una sensación de que no se puede explicar o controlar.

La única manera para un novato de superar el pavor que lo paraliza es gradualmente adentrarse cada vez mas profundo en LA FASE. Cada vez que un novato entra en este entorno, debe intentar llegar más allá que la vez anterior, esto es; enfrentarse a LA FASE. Por ejemplo, a pesar de sentirse aterrorizado, el practicante debe tratar de elevar las manos y luego regresar a la posición inicial. En su siguiente ingreso a LA FASE, el practicante debe tratar de sentarse. La tercera vez, debe intentar ponerse de pie. La cuarta vez, caminar en LA FASE. Entonces, después de los primeros pasos en este entorno, el practicante va experimentando la inocuidad del estado de LA FASE, y entonces la acción productiva y la calma se harán presentes.

> ***¡Información de Interés!***
> *El miedo por sí mismo puede ser utilizado para entrar en LA FASE y permanecer allí por un largo tiempo. Una vez que los temores se disipan, un practicante calmado experimenta una mayor dificultad para entrar en LA FASE.*

Para un practicante que se ha enfrentado a diversos temores dentro de LA FASE, el peligro de la practica desaparece al darse cuenta de no hay nada en ella que pueda hacerle daño. La

Apóyanos, compra el libro como donación

urgencia en regresar al cuerpo se convierte entonces en el enemigo a vencer. Poco a poco, pensamiento más serenos y tranquilos comienzan a dominar los acontecimientos y el miedo aparece con cada vez menos frecuencia.

Cuando se trata de un miedo momentáneo provocado por los acontecimientos en LA FASE, la solución más sencilla es hacer frente a ella con valentía y serenidad a fin de evitar que se imponga el temor. Si un practicante siempre huye de los eventos indeseables, los acontecimientos se producirán con mayor frecuencia. Si un practicante es incapaz de enfrentar el miedo en LA FASE, es mejor utilizar la técnica de translocación para viajar a otro lugar, aunque esta solución sólo produce un alivio temporal ya que el miedo viajará con el y puede aparecer nuevamente en la nueva ubicación.

Creando la Visión

La visión está a menudo disponible al comienzo de LA FASE, sobre todo cuando el practicante utiliza la observación de imágenes y las técnicas de visualización para entrar en ella. A veces la visión aparece en los primeros segundos. Otras veces, se manifiesta una vez profundizado el entorno. Sin embargo, hay casos donde la visión no está disponible y se debe crear con rapidez. La visión puede aparecer con tan solo con pensar en ella, pero si esto no ocurre, existe una técnica especial de ser necesaria.

Para activar la visión, el practicante debe colocar sus manos de 4 a 6 pulgadas (de 10 a 15 cm) delante de los ojos y tratar de detectarlas o enfocarlas a través de la niebla gris o en la oscuridad frente a ellas. Enfocando con ahínco y atención los detalles minuciosos de la palma se harán visibles, al igual que aparecen los detalles de una foto al revelarse. Después de varios segundos, la visión se aclara, y junto con las palmas, el entorno también se hace visible.

Bajo ninguna circunstancia deben abrirse los párpados físicos. La visión se activará por sí misma y no será diferente a la real y la sensación física de tener los ojos abiertos podría surgir. Es posible cerrar los ojos físicos cuando se está en LA FASE tantas veces

Apóyanos, compra el libro como donación

como se necesite, incluso sin tenerlos abiertos del todo, ya que este último no es necesario para activar la visión en LA FASE. Los párpados físicos pueden estar abiertos sólo cuando se experimente una LA FASE muy profunda. En un entorno de poca profundidad, abrir los ojos causará un retorno al estado de vigilia.

El practicante también debe tener en cuenta que la visión sólo debe activarse después de una separación completa del cuerpo y una posterior translocación se ha logrado. Intentar ver la manos durante el vuelo o mientras se está suspendido en un espacio no identificado conduce a una translocación arbitraria.

Contacto con Objetos Animados

Dos problemas pueden surgir al mismo tiempo que se conversa con los objetos animados en LA FASE: silencio o una retorno al cuerpo físico. Teniendo en cuenta el hecho de que muchas aplicaciones de LA FASE se basan en el contacto con personas por una razón u otra, es necesario entender cómo manejar correctamente el contacto con objetos que aparentan vida.

A fin de evitar una 'Falta' (una salida de LA FASE hacia el plano real), las reglas elementales para mantener el entorno deben ser seguidas. Observe con intensión y con atención los rasgos faciales o la ropa de la persona con la que desea comunicar. Mientras se comunica, el practicante debe constantemente frotarse las manos o realizar fuertes vibraciones tensionado el cerebro. Recuerde realizar las técnicas para evitar caer absorto en la conversación.

Un problema más complejo es superar la falta de respuesta de los objetos en LA FASE. En muchos casos, el dialogo de un objeto animado está bloqueado por el stress interno del practicante. A veces el problema radica en la expectativa que se tiene de un objeto y de su habilidad para comunicarse con nosotros.

Es importante tratar a estos objetos de una manera calmada. No debe dirigirse a ellos con gritos o golpearlos para forzar la comunicación. Por el contrario, es mucho más eficaz tratar el objeto con cuidado y respeto, sin aplicar presión. Nunca enfoque su atención en la boca del objeto, a la espera de que surgirá el sonido. Es mejor mirar a otra parte, teniendo un interés pasivo en

Apóyanos, compra el libro como donación

la comunicación en general, hacer esto rinde los mejores resultados.

Por regla general, si la primera comunicación con un objeto es exitosa, las siguientes no presentan ningún inconveniente.

Los métodos de comunicación en LA FASE no deben ser diferente que los utilizados en la vida ordinaria: hablar, expresiones faciales, gestos con las manos y el lenguaje corporal pueden usarse sin problemas. La telepatía no es necesaria.

Leer

Leer texto en LA FASE puede ser una tarea llena de dificultades. En primer lugar, la letra pequeña puede ser ilegible debido a los efectos de la hiperconcentración y la distorsión que esta le puede causar. Este problema se resuelve mediante el uso de un tamaño de letra mucho más grande como fuente de información para textos. Por ejemplo, el texto de un libro normal se desdibuja cuando se observa muy detenidamente, pero si el tipo de letra en la portada del libro es grande entonces será fácil de leer ya que su tamaño permite la lectura rápida sin un escrutinio detallado.

El segundo problema encontrado durante la lectura en LA FASE es cuando el texto es legible, pero carece completamente de sentido, no tiene composición; son galimatías. Este problema se soluciona al dar vuelta a las páginas, buscando un mensaje legible y coherente. También es posible encontrar otra copia o crearla de nuevo con las técnicas de búsqueda de objetos. Lo mismo se aplica a los casos donde el texto es un conjunto de símbolos incomprensibles o garabatos.

Al realizar la lectura en LA FASE, el practicante no debe olvidar las técnicas de mantenimiento para evitar una ‘Falta’ por estar demasiado relajado.

Vibraciones

LA FASE suele estar acompañada de una sensación inusual e inolvidable que puede ser utilizada con éxito para introducirse en ella, profundizarla o mantenerla. Es difícil describirla, pero se

Apóyanos, compra el libro como donación

parece a la sensación de una corriente eléctrica que pasa a través del cuerpo sin causar ningún el dolor. También puede sentirse como si todo el cuerpo se contrae, o una sensación de hormigueo similar al entumecimiento. Muy a menudo, las sensaciones son similares a las vibraciones de alta frecuencia del cuerpo, lo que explica el origen del término de "vibración".

Si el practicante no está seguro si ha experimentado o no las vibraciones, entonces podemos concluir que no las ha sentido, ya que por su naturaleza tan poco común, de haber experimentado las vibraciones no tendría ninguna duda al respecto.

Si usted ha sentido las vibraciones al menos una vez, el recuerdo de estas son de gran ayuda durante la aplicación de las Técnicas Indirectas. Ellas son creadas, apoyadas y fortalecidas por la tensión en el cerebro o al tensar el cuerpo sin usar los músculos. Solo es necesario pensar en ellas para que las vibraciones aparezcan. Durante la primera experiencia, uno debería experimentar con ellas al hacerlas rodar o deslizarse por todo el cuerpo y los miembros al igual que aumentarlas y debilitarlas.

Sin embargo, no hay que pensar que la presencia de las vibraciones es una condición necesaria para estar en LA FASE. Muchos principiantes a menudo se esfuerzan en las vibraciones y no en la experiencia de LA FASE, siendo que la primera es creada por la segunda. Eso no debería ser así. De hecho, existen técnicas específicas que hacen posible la entrada en LA FASE al crear vibraciones, pero en los demás casos no son necesarias y algunos practicantes pueden no tenerlas en absoluto.

TÉCNICAS PARA REALIZAR LA TRANSLOCACIÓN A TRAVÉS DE OBJETOS

En una LA FASE profunda y de calidad, las propiedades del espacio que nos rodea llega a ser muy similares a la del mundo físico. Sin embargo, puede que a veces sea necesario pasar a través de una pared o trasladarse para sortear una barrera. Hay dos opciones básicas para lograr pasar por entre estos obstáculos

Apóyanos, compra el libro como donación

como las paredes. Por lo general, se requiere varios intentos para dominar estas técnicas.

> ***¡Información de Interés!***
> *Si un practicante se concentra en las sensaciones físicas asociadas con el traspaso a través de una pared, es posible que se atasque. Un practicante puede incluso experimentar la sensación de obstrucción en su respiración cuando esto sucede. En ese momento es necesario regresar al cuerpo.*

Traspasar al desenfocar

Correr o saltar a una pared con un ferviente deseo de atravesarla. No debe concentrarse en la pared, sino en lo que hay detrás de ella, a donde se quiere llegar. No trate de tomar algo, que este en su ubicación actual ya que esto puede impedir un exitoso paso por la pared.

Cerrar los ojos.

Al acercarse a una pared, el practicante debe cerrar los ojos y centrarse completamente en el deseo de pasar a través de ella mientras se imagina que la pared no existe, o que es transparente y permeable. La resistencia de la superficie debe ser forzada a ceder al seguir y continuar con deseo férreo y concentrado.

VOLAR

Volar en LA FASE es una simple cuestión de saber recordar sueños de vuelos pasados. Nada debe ser tenso, no necesita decirse palabra alguna. Intentar volar con los ojos cerrados tiene más probabilidad de éxito, pero tiene una mayor probabilidad de que ocurra una translocación involuntaria.

Si un intento de vuelo no tiene éxito, un practicante puede tratar de saltar desde una gran altura o desde una ventana. El instinto

Apóyanos, compra el libro como donación

natural de los sueño con vuelos del pasado se hace cargo y la caída se convierte en un vuelo controlado. Sin embargo, saltar de las ventanas o de otras elevaciones es aconsejable sólo a los practicantes con experiencia, ya que los principiantes no siempre suelen ser capaces de determinar si están en LA FASE o en la realidad. Otra forma de volar es tratar de quedar suspendido en el aire cuando se salta.

SÚPER HABILIDADES

El realismo del entorno de LA FASE no impone límites a la capacidad de realizar acciones que no se puede realizar en el plano físico. Es importante recordar que sólo la aprehensión del practicante limita lo que se puede o no hacer dentro de ella.

Por ejemplo, si un practicante tiene que llegar a algún lugar – incluso si se encuentra muy lejos - este puede alcanzarlo por translocación. Si un objeto necesita ser desplazado de un lado de la sala a la otra, puede ser movido por telequinesis. Una de las principales ventajas de la experiencia de LA FASE es la libertad sin límites para la acción.

Para dominar estas habilidades inusuales, sólo se necesitan unas pocas experiencias en LA FASE, concentrado en desarrollar los métodos adecuados.

Telequinesis

Con el fin de aprender telequinesis (mover objetos con el pensamiento), el practicante debe concentrarse en un objeto mientras se experimenta en un entorno de de LA FASE profundo. Trate de mover el objeto al pensar en el movimiento. La única acción necesaria es la visualización agresiva de objeto en movimiento. No hay ninguna acción externa específica que se requiera. La capacidad Telequinesia es inherente a todas las personas. Si se falla la primera vez, continúe practicando. En poco tiempo, el efecto de la práctica y de la voluntad dará sus frutos. Usando esta capacidad ayuda a tener una buena

Apóyanos, compra el libro como donación

experiencia en LA FASE, al proporcionar una herramienta para llevar a cabo las tareas previstas.

Piroquinesis

Encender un objeto en LA FASE con sólo mirarlo, significa calentar y prender en fuego al objeto. Realizado con éxito, un objeto comenzará a humear, distorsionarse, oscurecer y luego arderá en llamas.

Telepatía

Para desarrollar la telepatía en LA FASE, es necesario mirar a los objetos animados mientras se escucha alrededor y se perciben los sonidos internos y externos con la intención de percibir aquellos que provengan de pensamientos expresados. Incluso los practicantes experimentados encuentran dificultades durante el desarrollo de la telepatía, pero cuando se logra con éxito, el contacto con la gente en LA FASE se simplifica considerablemente. Al usar telepatía, es posible discernir entre los pensamientos de personas, animales y objetos. Sin embargo, esto no debería ser toma demasiado en serio, ya que en la naturaleza de LA FASE es posible simular lo que se espera.

Transmutación

Para la transformación de la forma de un objeto en otro se requiere la técnica de la transmutación (véase el capítulo 9). También hay que señalar que si el objetivo no es convertir algo, sino el de transformarse a si mismo, es necesario usar las técnicas de translocación (también descrito en Capítulo 9), en el que la atención tiene que estar concentrada no en el lugar deseado, sino en la forma deseada. También en este caso no hay limitaciones, aparte de valor individual y la fantasía. Es posible convertirse en una mariposa o en un dinosaurio. Es posible llegar a ser un pájaro o un gusano. Es incluso posible llegar a ser un niño o una persona

Apóyanos, compra el libro como donación

del sexo opuesto. Estos no son simplemente los cambios externos, pero reales transmutaciones, internas y externas. Si un practicante se convierte en un mariposa, la sensación que acompaña el tener alas, muchas piernas, y un cuerpo extraño serán presentes. El practicante intuitivamente sabe cómo controlar de cada parte de este nuevo cuerpo. Esta es una descripción superficial de la experiencia real de la transmutación, lo que obviamente desafía la comprensión común de la realidad.

LA IMPORTANCIA DE LA CONFIANZA

Un factor crucial para desarrollar las habilidades de LA FASE son la confianza y la seguridad interna en la propia capacidad de usar estas habilidades. Inicialmente, estas destrezas están ausentes porque el cerebro humano, debido a la cotidianidad, bloquea la confianza en la capacidad de hacer cualquier cosa inusual. Tan pronto vaya surgiendo una confianza robusta producto del ejercicio de estas cualidades en LA FASE, todas las demás se vuelven fáciles de alcanzar.

A pesar que la confianza en las habilidades propias de LA FASE puede crecer y fortalecerse, los practicantes deben estar claros y conscientes que estas capacidades son solo propias de este entorno y se limitan a el. Intentar la Telequinesis, Piroquinesis, o la Transmutación en el mundo real es una pérdida de tiempo y de energía.

CONTROLANDO EL DOLOR

Junto con todas las experiencias y sensaciones positivas que pueden se disfrutan en LA FASE, la experiencias dolorosas también puede manifestarse. Golpear un muro en LA FASE cuando esta tiene un nivel profundo y de calidad producirá el mismo dolor como si el practicante estuviera en la realidad física.

Algunas de las acciones que se realicen en LA FASE inevitablemente causarán sensaciones desagradables de dolor, por lo tanto, es necesario saber cómo evitar estas acciones dolorosas.

Apóyanos, compra el libro como donación

Al tener la confianza interior en que el dolor no es el resultado de una acción física, se puede aliviar el problema. El practicante puede experimentar con este tipo de enfoque al golpearse contra una pared, mientras se da cuenta que realmente no hay dolor. Si este experimento tiene éxito, entonces puede obtener el mismo resultado cuando se necesite volver a exigir el mismo nivel de esfuerzo, al comprobar que no existe el dolor en LA FASE.

LA MORALIDAD EN LA FASE

Todo practicante desde el comienzo debe entender que la moralidad en el entorno de LA FASE no tiene ninguna semejanza con las propiedades y las leyes de la del mundo físico. El espacio de LA FASE imita en apariencia el mundo físico con todas sus propiedades y las funciones sólo porque estamos acostumbrados simplemente a percibirlo y nada más. Los principios morales y las normas sociales se aplican sólo a la realidad y al diario vivir. Sin embargo el practicante no esta obligado a seguirlas mientras esta en LA FASE a menos que así el lo decida.

El practicante debe abstenerse a realizar ciertas acciones en la realidad cuando las realiza en LA FASE debido a que algunas serían inaceptables, inadecuadas o ilegales en el mundo físico. Estos no son más que patrones de comportamiento que no tienen relevancia en el mundo de LA FASE, donde todo ocurre según la capacidad del practicante.

Por lo tanto, las únicas reglas morales que podrían existir en LA FASE son las que el practicante establece. Esto se traduce a una experimentación sin límites y sin trabas si así lo desea.

ESTUDIANDO LAS POSIBILIDADES Y SENSACIONES

Los practicantes novatos no deberían inmediatamente apresurarse a un único objetivo específico si desean experimentar LA FASE a largo plazo. Es mejor investigar exhaustivamente LA FASE y sus alrededores antes de centrándose alcanzar la meta. Esto

Apóyanos, compra el libro como donación

generará confianza y el conocimiento que permite el libre ingreso y la interacción con el entorno.

Al igual que en la realidad, aprender lo que primero se nos revela es la clave para el aumentar el conocimiento y la especialización. Un practicante novato debe primero disfrutar del simple hecho de lograr entrar en LA FASE, y a continuación, estudiar sus detalles y funciones. Una vez dentro de LA FASE, un practicante debe explorar, examinar e interactuar con todo lo que encuentra.

Igualmente debe tratar de afinar al máximo posible todos sus sentidos cuando se encuentre en LA FASE con el fin de entender plenamente lo inusual y lo diferente de su composición. Un practicante tiene que experimentar el movimiento: caminar, correr, saltar, volar, caer al vacio, nadar, etc. Sentir dolor al golpear un muro con el puño. La forma más sencilla de experimentar las sensaciones de sabor es ir a la nevera y comer algo que se encuentre allí, así mismo, experimente con los olores que pueda percibir. Caminar a través de las paredes, teletransportarse, crear y manipular objetos. En resumen, Explorar todo. Se dará cuenta que hacer esto es en sí mismo una experiencia interesante.

Las posibilidades son realmente infinitas. Sin embargo, sólo cuando se comprenda todo a cabalidad y explore el entorno a fondo puede decir que sabe realmente lo que significa estar en LA FASE.

ERRORES TÍPICOS CON LAS HABILIDADES PRIMARIAS

• Cuando esta tratando de discernir si se encuentra o no en LA FASE, tomar la decisión basado en el entorno físico del medio ambiente, En LA FASE, los atributos físicos son irrelevantes.

• Realizar la Hiperconcentración sobre un objeto por muy poco tiempo siendo muy difícil determinar si el entorno es en LA FASE o en el mundo físico.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Tratar deliberadamente de poner fin a LA FASE antes de tiempo cuando lo que debe hacerse es aprovechar en toda su longitud la experiencia.
• Entrar en pánico cuando ocurra una parálisis por sueño en lugar de calmase y actuar relajado.
• Rehusar practicar LA FASE por miedo, aunque este problema es temporal y solucionable.
• Abrir los ojos en las etapas iníciales de LA FASE ya que esta con frecuencia, esto induce a una 'Falta'.
• Intentar prematuramente activar la visión en LA FASE, antes de separarse del cuerpo.
• Tener una prisa excesiva, mientras que se intenta activar la visión, cuando en la mayoría de los casos la visión aparece de forma natural.
• Mientras se concentra en las manos para activar la visión, hacerlo a una distancia excesiva en vez de las recomendadas 4 pulgadas.
• Olvidarse de las técnicas de mantenimiento, al estar en contacto con objetos animados.
• Olvidar cerrar los ojos o desenfocar la visión al realizar una translocación a través de paredes u de objetos sólidos.
• Desear hacer algo sobrenatural en LA FASE sin tener la debida fuerza de voluntad interna y la suficiente confianza.
• Tener temor de experimentar dolor en LA FASE en lugar de aprender a controlarlo.
• Aferrarse a sus estándares morales en LA FASE, estos pueden evitar que experimente el entorno a plenitud.
• Una tendencia tratar de realizar demasiadas cosas en LA FASE sin tener antes la debida exploración e interacción a fondo con los alrededores.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 8

Preguntas

1. ¿Hay habilidades que deben ser primero dominadas antes que puedan ser utilizadas en toda su extensión dentro de LA FASE?

Apóyanos, compra el libro como donación

2. ¿Tratar de volar en LA FASE nos permite identificar con certeza si el entorno permanece con profundidad?
3. Al descubrir que estas consciente, ¿Tienes dudas acerca de si estas en LA FASE o en la realidad?
4. ¿Es suficiente pensar en el cuerpo para regresar a el, o sólo se puede controlar esta urgencia estando dentro de nuestro cuerpo?
5. ¿Qué brazo debe movido de manera activa y agresiva a fin de superar la parálisis por sueño?
6. ¿Es posible contarse chistes a sí mismo para vencer la parálisis por sueño?
7. ¿Es posible mover los ojos físicos, mientras se está en LA FASE?
8. ¿Qué debe hacerse si la parálisis por sueño no se puede superar?
9. ¿La parálisis por sueño puede ocurrir aun si no se práctica ingresar en LA FASE?
10. ¿Qué ocurre si el miedo no se combate o se conquista?
11. ¿Es posible dominar poco a poco el entorno de LA FASE con el fin de vencer el miedo?
12. ¿Hay motivos para tener miedo a alguna cosa dentro de LA FASE?
13. ¿En qué punto se puede activar la visión en LA FASE usando el método de abrir los párpados y no a través de la utilización de otras técnicas especiales?
14. ¿Qué ocurriría con el intento de abrir los ojos después de sentarse en la cama, es decir, antes de estar completamente separado de cuerpo?
15. ¿Por qué el ponerse en contacto con objetos animados en LA FASE puede causar un regreso al cuerpo?
16. ¿Qué problema podría ocurrir si un practicante se enfoca en la boca de un objeto animado cuando este habla?
17. ¿En LA FASE, el texto pequeño puede ser leído con rapidez?
18. ¿Cuál es más fácil de leer en LA FASE: el texto de un periódico o el de una gran valla?
19. ¿Es posible ver jeroglíficos en lugar de texto durante una lectura en LA FASE?

Apóyanos, compra el libro como donación

20. ¿Es posible atravesar una pared después de correr hasta ella con los ojos cerrados?
21. ¿Cuál músculos del cuerpo deben ser tensados para lograr volar en LA FASE?
22. ¿Existen capacidades extrasensoriales que son inaccesibles en el LA FASE?
23. ¿Puede un practicante de transformarse en una bola estando dentro de LA FASE?
24. ¿Cómo se diferencia del dolor dentro de LA FASE al dolor en el mundo físico?
25. ¿Debería el practicante ceder su asiento a una persona de edad avanzada, cuando este vive una experiencia en LA FASE?
26. Basados en las consideraciones morales, ¿Qué está prohibido dentro de LA FASE?

Practicas

• Durante su siguiente período de sesiones para LA FASE, camine alrededor de su casa, investigue las habitaciones, la cocina y el baño en detalle y haga notas sobre sus diferencias.
• Aprenda a pasar a través de las paredes. Dedique varias sesiones completas a perfeccionar esta habilidad.
• Aprenda a volar en LA FASE.
• Mientras esta en una LA FASE profunda, aprenda a controlar el dolor de golpear una pared con su puño.
• Mientras esta en LA FASE, aprenda a realizar la telequinesis (la capacidad de moverse objetos con el pensamiento) y la Piroquinesis (hacer arder los objetos a voluntad).
• Dedique una extensa experiencia en LA FASE para experimentar con la visión: creándola, si no está disponible, y luego cerrando sus ojos y recreando la vista. Hágalo al menos diez veces en el transcurso de una sola entrada.
• Contacte objetos animados dentro de LA FASE de comience a hablar con estos.
• Dedique una extensa experiencia en LA FASE a la búsqueda de diferentes tipos de textos con el fin de experimentar con la lectura diversas tipos de letra y de tamaño

Apóyanos, compra el libro como donación

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 9 – LA TRANSLOCACIÓN Y EL ENCONTRAR OBJETOS

LA ESENCIA DE LA TRANSLOCACIÓN Y EL ENCONTRAR OBJETOS

Al igual que la realidad cotidiana, el entorno de LA FASE tiene limitaciones si uno es ignorante sobre como moverse o encontrar aquello que se busca. Por lo general, en el mundo físico siempre tenemos una noción de cómo encontrar las cosas que necesitamos y cómo llegar a ellas. En LA FASE, las mismas suposiciones no pueden ser aplicadas ya que los mecanismos para lograr esto funcionan de manera diferente.

La razón para usar la translocación y la búsqueda de objetos en el mismo capítulo se debe a que ambas técnicas utilizan la misma mecánica para realizarse. En otras palabras, los mismos métodos - con pocas excepciones - se puede aplicar tanto para los desplazamientos como para las búsquedas.

Después de estudiar los métodos descritos en este capitulo, un practicante será capaz de ir a cualquier lugar y encontrar cualquier cosa dentro de LA FASE. Las únicas limitaciones están en la imaginación y el deseo. Si estas son ilimitadas, igualmente son las posibilidades.

En cuanto a la translocación, esta no debe realizarse para viajar a sitios o espacios cercanos. Por ejemplo, un practicante puede simplemente caminar hasta una habitación contigua, o fuera hacia

Apóyanos, compra el libro como donación

la calle, a través del corredor o salir por la ventana. Estas son acciones fáciles y naturales. A su vez, un practicante utilizará la translocación cuando necesite desplazarse a destinos remotos que no puedan ser alcanzados rápidamente por medios físicos y para esto hará uso de su atención concentrada y focalizada.

Es importante mencionar los procedimientos de seguridad necesarios al realizar la translocación. A veces, debido a la falta de experiencia, un practicante puede confundir LA FASE con la realidad y viceversa. Confundir LA FASE con la realidad no implica peligro ya que el practicante, simplemente cree que su intento de entrada no tuvo éxito. Sin embargo, si se confunde la realidad con LA FASE, un practicante puede realizar acciones peligrosas e incluso mortales en ella. Por ejemplo, después de levantarse de la cama en el estado de vigilia, pensando que se encuentra en LA FASE, puede acercarse a una ventana y saltar de ella hacia fuera esperando volar, lo cual es posible en LA FASE pero con serias consecuencias en el plano físico. Por esta razón, el intentar el vuelo sólo debe practicarse únicamente después de alcanzar el nivel de experiencia que permita distinguir inequívocamente al estado de LA FASE junto al de la vigilia.

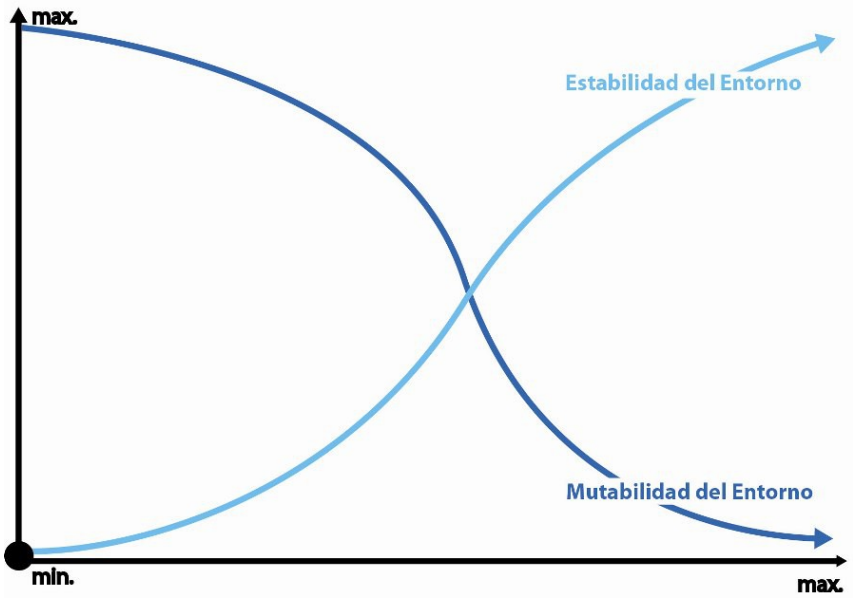
Si ocurre una falla cuando se práctica las técnicas de translocación (por ejemplo, aterrizar en el lugar equivocado), el practicante debe simplemente repetir la técnica hasta que logre el resultado deseado. De cualquier manera, la debida práctica es una condición obligatoria para hacer todo más fácil con el pasar del tiempo.

En cuanto a las técnicas para la búsqueda de objetos, estas se utilizan tanto para los objetos inanimados como los animados. En otras palabras, estas técnicas son igualmente eficaces para encontrar, por ejemplo, a una persona o a un utensilio. Sin embargo, hay varias técnicas que son más adecuadas para encontrar cierta clase de objetos.

LA PROPIEDAD BÁSICA DE LA FASE

Imagen 9 – La Ley Primaria del entorno de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación



Todos los métodos para controlar el entorno de LA FASE se derivan de una ley primaria: El grado de mutabilidad del espacio de LA FASE es inversamente proporcional a la profundidad y la estabilidad de los objetos en la misma. Es decir, a mayor profundidad en LA FASE mayor estabilidad y por tanto más difícil será realizar algo inusual, porque en un entorno de LA FASE que sea profundo y estable, las leyes que se expresen en ella simulan con mucho parecido a las del mundo físico.

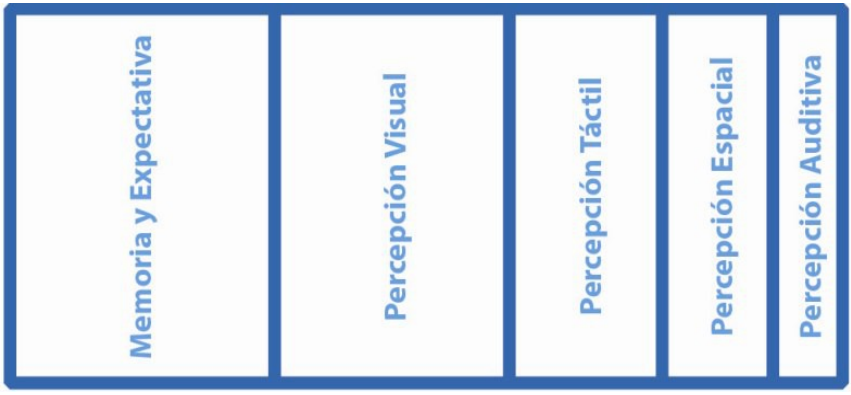
Por ejemplo, si un practicante se encuentre en LA FASE sosteniendo un lápiz de color rojo y lo examina, la percepción táctil y visual se activan, y producto de esta atención dirigida y focalizada hacia el lápiz, este objeto se presenta ante nosotros en su contexto y forma mas completa. Sin embargo, tan pronto cerremos nuestros ojos, la estabilidad de la imagen de este lápiz se debilita. En esta situación, solo será suficiente que el practicante se concentre y desee con fervor que el lápiz cambie de color azul oscuro para que, luego de abrir los ojos este aparezca ante nosotros de ese color. Este fenómeno se produce porque el

Apóyanos, compra el libro como donación

color del lápiz ya no es determinado por las áreas de percepción del cerebro y, por tanto, es posible cambiarlo.

Si un lápiz rojo se coloca sobre una mesa y los ojos del practicante se cierran, este puede concentrarse con ahínco en el pensamiento que el lápiz ya no es está sobre la mesa, y al abrir sus ojos encontrara que el lápiz ha desaparecido. En esencia, cuando el lápiz yace sobre la mesa y los ojos del practicante están cerrados, la idea o imagen del lápiz no tiene el soporte que proviene de la percepción, y al estar esta ausente la sugestión de su existencia, el lápiz desaparece a voluntad.

Imagen 10 – Relación de los Componentes de la Percepción en relación con la estabilidad de LA FASE.



Al usar ciertos métodos relacionados con esta técnica, un practicante puede hacer fluir la estabilidad del estado de LA FASE utilizando las técnicas que mejor se adapten a su personalidad individual cuando así lo crea conveniente.

TÉCNICAS DE TRANSLOCACIÓN

Translocación a través de la Teletransportación.

Esta es una de las técnicas más simple y más accesibles que los principiantes deben usar al iniciar. Para aplicarla, cierre los ojos

Apóyanos, compra el libro como donación

(si la visión está presente), y luego concentre la atención en forma de pensamiento o en forma de imagen de un lugar distante dentro de LA FASE. Luego de ello, habrá una sensación de 'tirón' y de vuelo rápido, y en cuestión de 2 a 10 segundos, se llega al destino deseado.

El éxito de esta técnica depende de una férrea concentración en un único objetivo: la ubicación deseada. La práctica debe llevarse a cabo con mucha claridad, con confianza, enfoque activo, y sin distracciones. Cualquier pensamiento no relacionado con la intención tiene una profunda influencia negativa en el rendimiento y el resultado de esta técnica. Puede prolongar innecesariamente el vuelo, provocan una 'Falta', o llegar a un lugar no deseado.

Translocación a través de una puerta

Para utilizar esta técnica, acérquese a cualquier puerta con la fuerte creencia e intención de que esta conduce a la ubicación deseada. Después de abrir la puerta, el practicante podrá ver y ser capaz de entrar en el destino que imaginó. Si la puerta está originalmente abierta, debe primero cerrarse antes de aplicar esta técnica.

Un inconveniente de esta técnica es que para su práctica requiere siempre que exista una puerta. Si no hay ninguna, el practicante cuando desee usar esta técnica debe entonces crear una a voluntad.

Translocación con los ojos abiertos

Esta técnica es difícil porque requiere un entorno de LA FASE inestable inducido por un fuerte deseo de trasladarse a otro lugar. Durante la teletransportación con los ojos cerrados, el practicante se desliga de la ubicación actual, pero este no es el caso aquí. Por lo tanto, esta técnica debe ser utilizada sólo por practicantes con experiencia que tienen la confianza y la destreza de ser capaces de permanecer en LA FASE mientras realizan esta técnica.

Apóyanos, compra el libro como donación

En cuanto a la aplicación de esta técnica, el practicante simplemente tiene que detenerse y concentrarse en la idea de que ya está presente en el lugar en el cual quiere estar y se enfoca en su imagen. Es importante que no se mire ni se toque nada durante el pensamiento. El espacio circundante se atenuará, se volverá difuso y luego desaparecerá por completo, y luego la localización prevista gradualmente comenzará a aparecer. La tasa de metamorfosis del espacio depende del grado de deseo que posea el practicante en llegar a la ubicación requerida.

Si la concentración es débil o la profundidad de LA FASE es pobre, entonces después que el entorno se debilite no logrará restaurarse, y un retorno al estado de vigilia se producirá.

Translocación con los ojos cerrados

Esta es una de las técnicas más fáciles. Para utilizar esta técnica, el practicante sólo tiene que cerrar los ojos y tener un intenso deseo que, al abrir sus ojos, la ubicación deseada se haya alcanzado. A fin de aumentar considerablemente la eficacia de esta técnica, sería útil imaginar, al momento de cerrar sus ojos, que ya se ha alcanzado y se está en el sitio. La translocación ocurrirá entonces, y tiene que ocurrir sin las sensaciones de vuelo que se producen durante la teletransportación con los ojos cerrados lo cual debe ser evitado.

Translocación al concentrarse en un objeto remoto

Para realizar esta técnica, el practicante debe husmear, mirar con un ojo entreabierto a un objeto sin importancia que se encuentre en la ubicación deseada. Cuanto mayor es la intención de ver el detalle de ese objeto, más rápida será su llegada a la ubicación del objeto.

Un inconveniente de esta técnica es que este tipo de desplazamiento es posible sólo para los lugares que ya sean visibles, y que se encuentran a una gran distancia.

Apóyanos, compra el libro como donación

Translocación durante la separación

La forma más sencilla de trasladarse es hacerlo al mismo tiempo que ocurra la separación del cuerpo. El empleo de esta técnica es muy simple y muy conveniente. Se puede combinar con casi cualquier técnica de separación y se lleva a cabo centrándose en la imagen y la sensación de la ubicación deseada dentro de LA FASE al iniciar la separación del cuerpo. Incluso es mejor si al entrar a LA FASE la separación completa ocurra en el lugar elegido.

> ***¡Información de Interés!***
> *Después de haber cambiado su lugar de residencia, el practicante muy a menudo continuará por algún tiempo separándose de su cuerpo en la misma casa donde estaba acostumbrado hacerlo con anterioridad.*

Un inconveniente de esta técnica es que la separación se produce sólo en el inicio de la experiencia de LA FASE y, por lo tanto, sólo puede ser utilizada una sola vez. Si esta técnica se usó a la entrada de LA FASE, para los siguientes desplazamientos deben considerarse las otras técnicas.

Translocación al pasar a través de un obstáculo

Esta técnica se realiza caminando o volando a través de un obstáculo con los ojos cerrados y una firme convicción de que la ubicación a la que se desea llegar se encuentra detrás de el. La barrera no necesariamente tiene que ser una pared, esta puede ser cualquier objeto no transparente a través del cual un practicante puede caminar o volar: una pantalla, un armario, un grupo de arbustos, etc.

El principal inconveniente de esta técnica es el nivel de experiencia necesaria que debe poseer el practicante para penetrar objetos sólidos de LA FASE. Otra condición necesaria es la presencia de barreras que puedan ser atravesadas.

Apóyanos, compra el libro como donación

Translocación a través de un clavado

Esta técnica es idéntica a la de pasar a través de un obstáculo con la única diferencia que en lugar de ser una barrera - que no siempre puede estar disponible - el practicante utilizará el piso o el suelo. La practicante debe realizar un clavado de cabeza o zambullirse hacia el suelo con los ojos cerrados y la confianza plena en que la ubicación deseada se encuentra debajo de la superficie que lo sostiene. La capacidad de pasar a través de objetos sólidos, como se menciono, es una habilidad requerida. El practicante puede realizar la inmersión a través del piso o el suelo, y también en cualquier superficie plana y horizontal como: una mesa, una silla, una cama, etc.

Translocación a través de la rotación

Para aplicar esta técnica, un practicante en LA FASE debe comenzar a girar sobre su mismo eje al mismo tiempo que se concentra con fervor que se encontrará en el lugar deseado una vez se termine de rotar Los ojos deben estar cerrados durante la rotación, o la visión no debe ser enfocada en algo en particular. Por regla general, de dos a cinco vueltas son suficientes. Una vez más, todo depende de la plena capacidad de concentración sobre un objetivo deseado sin ningún tipo de distracciones.

TÉCNICAS PARA ENCONTRAR OBJETOS

Usando la Translocación

Todas las técnicas de desplazamiento son también aplicables como técnicas para encontrar objetos ya que el uso de ambas técnicas requiere alterar el espacio que nos rodea. En lugar de concentrarse en un lugar, el practicante es concentrará en el detalle específico de un espacio que se desee encontrar o cambiar. Como resultado de ello, encontrar el objeto deseado (siempre que se domine esta técnica) está garantizado, pero mantenerse en la

Apóyanos, compra el libro como donación

ubicación original en la que se comienza esta acción no está garantizado.

Si la meta es encontrar un objeto sin dejar de estar en la ubicación actual, el uso de técnicas especializadas que se describen más adelante es necesario, por ser técnicas que cambian solo porciones de espacio de LA FASE.

Llamando al objeto por su nombre

Esta técnica sólo se utiliza para encontrar los objetos animados. El practicante debe llamar a una persona o a un animal por su nombre para hacer que el objeto ingrese donde nos encontremos o aparecer cerca. La llamada debe ser fuerte, casi un grito, de lo contrario no hay garantía que funcione. Por lo general, suele ser suficiente pronunciar el nombre varias veces para obtener resultados.

Si el objeto animado no tiene un nombre o el practicante no lo sabe, entonces cualquier nombre general, alguno parecido o un simple “Ven aquí” servirá. Esto debe hacerse mientras nos concentramos mentalmente en una imagen clara de la persona o animal deseado.

Preguntarle a un Objeto

Para realizar esta técnica, acérquese a cualquier objeto animado en LA FASE y pídale la dirección para encontrar rápidamente un objeto deseado. Generalmente el objeto responde de una manera precisa, y esta indicación debe seguirse de inmediato. Sin embargo, para no perder tiempo, no se olvide de mencionarle que desea encontrar el objeto "rápidamente", o “el más cercano”. Al comunicarse con el objeto animado, nunca tenga dudas sobre la exactitud de la información que este le provea, ya que de lo contrario puede dar lugar a encontrar algo diferente a lo esperado.

El inconveniente de esta técnica es que requiere la presencia de un objeto animado y la correcta habilidad en comunicarse con ellos en LA FASE, lo que requiere un nivel de experticia.

Apóyanos, compra el libro como donación

Darse la vuelta

Con el fin de utilizar esta técnica, el practicante debe concentrarse e imaginar que el objeto requerido se encuentra en algún lugar detrás de el, y después de darse la vuelta lo verá allí, incluso puede encontrarlo antes de completar el giro. Esto funciona mejor si el practicante, antes de darse la vuelta, no conoce el lugar donde puede aparecer el objeto en cuestión.

Cruzar la Esquina

Al acercarse a cualquier esquina, concéntrese e imagine que el objeto requerido se encuentra a la vuelta de esa esquina. Entonces, después de cruzarla, el objeto se encontrará allí. Todo lo que limite la visibilidad del espacio a encontrar puede ser considerado como una esquina. Esto es, no tiene que ser siempre una esquina, puede ser un arbusto, una puerta entreabierta, una casa u otro tipo de edificio, etc.

El inconveniente de esta técnica es que requiere de la disponibilidad de un rincón lo suficientemente grande para ocultar por completo al objeto que se desea encontrar.

Encontrar en la mano

Esta técnica en esencia, sólo se aplica a la búsqueda de objetos que pueden caber en el espacio de la mano. Para realizar esta técnica, concéntrese en la idea de que el objeto ya está en su mano. En ese momento, el practicante no debe verlo. Poco después de comenzar a concentrarse en esta idea, el practicante sentirá una ligera sensación del objeto que se extenderá en toda la mano, seguido luego de la sensación completa y la aparición en sí.

Apóyanos, compra el libro como donación

Encontrar por medio de la Trasmutación

Esta técnica distorsiona el espacio de LA FASE, mientras que no se desliga por completo de la percepción de ella. El practicante debe enfocar su atención en un pensamiento que el objeto deseado aparecerá en un lugar escogido a voluntad. Debe haber la suficiente confianza que en realidad el objeto aparecerá. En ese momento, comenzará el proceso de metamorfosis: el espacio se distorsionará y se hará tenue, luego de esto el objeto en cuestión comenzarán a formarse y se manifestará. Después de esto, el brillo y la nitidez del entorno se restablecen junto a ciertas modificaciones que se hacen presentes en el entono.

Esta técnica es relativamente difícil de realizar en comparación con las otras, y, por tanto, es mejor usarlo sólo después de alcanzar el nivel de experiencia debido a que es difícil permanecer en el LA FASE durante el proceso de metamorfosis.

Como es evidente en el nombre de esta técnica, se puede usar para encontrar objetos, así como crear nuevos objetos a partir de objetos encontrados.

ERRORES TÍPICOS CON LA TRANSLOCACIÓN Y EL ENCONTRAR OBJETOS

• Aplicar las técnicas de translocación para encontrar objetos sin antes encontrarnos en un entorno de LA FASE estable.
• No poseer la concentración suficiente en el deseo de viajar a un lugar o encontrar un objeto.
• Dudas en que los resultados se pueden lograr en lugar de tener plena confianza.
• Realizar las técnicas con moderación en lugar de un desear e imaginar con fuerza y ahínco.
• Olvidarse de repetir las técnicas de translocación para encontrar un objeto luego que la técnica no funcionó correctamente en el primer intento.
• Distraerse con pensamientos extraños durante el largo proceso de la teletransportación con los ojos cerrados. La concentración total es necesaria en todo momento.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Aplicar la técnica de teletransportación con los ojos abiertos, sin una experiencia adecuada.
• Fallar en teletransportarse inmediatamente al usar la técnica de los ojos cerrados, esto puede inducir a sentir que se vuela como en la técnica de la teletransportación.
• Enfocarse más en los pequeños detalles o sólo observar las características generales de un objeto en la distancia, al aplicar la técnica de translocación sobre un objeto remoto
• Un deseo retrasado de moverse mientras se intenta la translocación durante la separación. Un deseo instantáneo de moverse de inmediato es necesario para el éxito.
• Olvidar cerrar primero la puerta por completo cuando se utiliza la translocación a través de una puerta, de lo contrario, se conocerá de antemano lo que ya está detrás de ella.
• Utilizar una técnica de desplazamiento para ir a través de una pared sin saber cómo pasar a través de objetos sólidos.
• Prestar demasiada atención al proceso de translocación a través de una pared, lo que puede conducir a quedarse atrapado en la misma.
• Olvidarse de cerrar los ojos mientras se realiza la translocación usando el clavado de cabeza. Los ojos siempre deben permanecer cerrados hasta después que la técnica se haya completado.
• Poseer una asociación interna insuficiente con el objeto animado al cual se intenta llamar por su nombre.
• Tratar de encontrar un objeto preguntándole a otro objeto animado en lugar de esperar pasivamente comunicarse con los objetos que se encuentran en LA FASE.
• Usar esquinas u objetos lejanos al aplicar la técnica de encontrar objetos cruzando la esquina. Elija esquinas u objetos cercanos para evitar que se pierda tiempo por las distancias alejadas.
• Aplicando las técnicas de transmutación sin poseer suficientes experiencia en el mantenimiento del entorno de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 9

Preguntas

1. ¿Qué se hace posible gracias a la translocación en el LA FASE?
2. ¿Qué se hace posible gracias a la habilidad para encontrar objetos en el LA FASE?
3. ¿Qué tienen en común las técnicas de desplazamiento y de búsqueda de objetos?
4. ¿Cuál es la única limitación de las posibilidades que ofrece el desplazamiento y la búsqueda de objetos?
5. ¿Cómo se puede trasladar el practicante a lugares cercanos en LA FASE?
6. ¿Cuando se puede utilizar con seguridad la técnica de vuelo saltando por una ventana?
7. ¿Qué debe hacerse si las técnicas de translocación y búsqueda de objetos no producen el resultado deseado?
8. ¿Es posible encontrar a una persona de la vida real con la técnica de búsqueda de objetos?
9. ¿La estabilidad de LA FASE disminuye en un entorno profundo?
10. ¿Cuáles son los componentes fundamentales del entorno y la estabilidad de un objeto?
11. ¿Qué tan grande es el papel de la percepción auditiva en la estabilidad del entorno de LA FASE?
12. ¿Qué es lo más importante durante el uso de la técnica de teletransportación?
13. ¿De que depende la velocidad del movimiento en la teletransportación?
14. ¿Puede un principiante aplicar la técnica de teletransportación con los ojos abiertos?
15. ¿En que podría convertirse la técnica de la translocación cuando se realiza con los ojos cerrados?
16. ¿Deberían observarse los grandes o pequeños detalles de un objeto de control, mientras se utiliza las técnicas de translocación por objetos a distancia?

Apóyanos, compra el libro como donación

17. ¿Debe la técnica de translocación aplicarse después de la separación o al principio de ella?
18. Cuando se aplica la técnica de translocación a través de una puerta: ¿Es mejor que la puerta está abierta o cerrada?
19. ¿Por qué podría la translocación a través de una pared fallar?
20. Cuándo se usa la translocación por clavado de cabeza, ¿Es importante estar en un lugar donde hay algo en que apoyarse?
21. Cuando se aplica la técnica de rotación, ¿La rotación debe ser imaginada o real?
22. ¿Es posible utilizar una técnica de translocación para la búsqueda de objetos?
23. Cuando se utiliza la técnica de búsqueda de un objeto por su nombre, ¿Qué debería hacerse si no se conoce el nombre del objeto al cual se desea ubicar?
24. Cuando se utiliza la técnica de buscar un objeto preguntando a otro objeto, ¿Es importante precisar al objeto al que se le pregunta que uno desea encontrarlo "rápidamente"?
25. ¿Desde qué distancia se debe esperar que aparezca un objeto que se busca cuando se utiliza la técnica de Darse la Vuelta?
26. ¿Podría utilizarse la esquina de una cerca para la aplicación de la técnica de búsqueda de objetos al cruzar la esquina?
27. ¿Es necesario cerrar los ojos durante el uso de la técnica transmutación?

Práctica

• Dedicar los próximos tres ingresos a LA FASE para experimentar con técnicas de desplazamiento, usándolas todas para viajar a donde usted desee.
• Después de experimentar LA FASE dedicadas a la translocación, seleccione las técnicas que mejor funcionen para usted.
• Durante la siguiente entrada a LA FASE, viaje a la Torre Eiffel, a la Luna, y las casas de algunos de sus familiares.
• Dedicar los próximos tres ingresos en LA FASE a experimentar con toda la gama de técnicas para encontrar objetos, incluyendo las técnicas translocación.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Después de tres entradas a LA FASE dedicada a la búsqueda de objetos, seleccione las técnicas con las cuales se sienta más cómodo en usar.
• En la siguiente LA FASE experimente, y encuentra su madre, y a continuación, en el mismo lugar localice el texto de este libro, además de un globo rojo, y una rosa verde.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 10 – LAS APLICACIONES

LA ESENCIA DE LAS APLICACIONES

La percepción inicial de LA FASE puede causar tanta emoción y asombro por aquello que se experimenta que a menudo el practicante no se da cuenta que podía utilizarla para un propósito en especifico. La vital pregunta crítica sobre que uso darle a LA FASE se vuelve aún más difícil a medida que aumenta la experimentación. El uso de LA FASE se hace cada vez más evidente en comparación con la simple entrada al entorno, una vez que se entiende como el fenómeno nos puede proporcionar un medio para obtener información y nuevas experiencias.

Algunos practicantes se enfocan en la práctica de LA FASE con un único objetivo ya predeterminado, sin interesarse en ningún otro aspecto. Al ingresar con un objetivo específico, puede plantearse el problema en el origen de ese objetivo a alcanzar porque el fenómeno de LA FASE está envuelto en una gruesa capa de prejuicios y estereotipos, que a menudo no tienen ninguna relación con la realidad. El propósito principal de este capítulo es precisamente separar la realidad de la ficción. Su segundo propósito es el de proporcionar una descripción detallada de lo que se puede obtener de la práctica de la experiencia de LA FASE.

Cada aplicación propuesta, se basan en tres cualidades: a) Aquellas se basan en la capacidad de LA FASE para simular cualquier objeto y cualquier espacio con todas sus propiedades y

Apóyanos, compra el libro como donación

funciones; b) Aquellas basadas en la oportunidad de interactuar con la mente subconsciente para obtener información, y c) Aquellas que se basan en la capacidad de LA FASE de influir en la fisiología del practicante.

Más importante aún, nada que se describe en este capítulo es difícil de lograr. Cualquier aplicación puede ser alcanzada incluso durante la primera experiencia en LA FASE, solo se necesita que el practicante logre enfocarse y aplique las técnicas adecuadas para desplazamiento o la búsqueda de objetos. Independientemente de si el practicante tiene una visión del mundo de manera mística o al contrario pragmática, es posible tener acceso completo a todas las gamas de posibilidades inherentes al entorno.

Las aplicaciones posibles del fenómeno sin duda van más allá del alcance de las descripciones expuestas en este capítulo. Es posible que existan otras aplicaciones pero son desconocidas hasta el momento por no haber sido probadas aún, y por lo tanto los métodos para sus correcta práctica no han sido verificados. Sólo el practicante puede determinar los límites de lo posible dentro de LA FASE. Por supuesto, el sentido común debe ser aplicado, o será lógica y psicológicamente difícil deslastrarse de los conceptos erróneos. El objetivo de este capítulo es proporcionar una verdadera (aunque mínima) base que le sea firme e inquebrantable, sea cual sea la circunstancia. Si el practicante sigue un enfoque estricto en la práctica, será mucho más difícil perderse durante las prácticas futuras y en los estudios teóricos.

LAS APLICACIONES BASADAS EN LA SIMULACIÓN.

Muchos se preguntan sobre la naturaleza de la relación del estado de LA FASE con nuestro cerebro, es decir, si la experiencia de LA FASE ocurre únicamente en nuestra mente. Pero en el contexto de la aplicación de LA FASE, esto es un asunto irrelevante. La percepción del plano físico se realiza a través de nuestros órganos sensoriales, en LA FASE, la percepción ocurre

Apóyanos, compra el libro como donación

de la misma forma, a veces, incluso de forma más realista. Si todo lo descrito en este capítulo ocurre en la realidad o es meramente producto de nuestra mente esto es indiferente a las percepciones que recibimos.

Viajes

Alrededor del mundo: Es posible llegar a cualquier punto del planeta, y es particularmente interesante visitar de nuevo lugares en los que el practicante una vez vivió o visitó, o visitar los lugares que el practicante desea mucho conocer. Cada lugar y la belleza de la Tierra se hacen accesibles, ya sea la Torre Eiffel o una isla en Oceanía, las pirámides de Egipto, o el Salto Ángel.

El espacio exterior: Aunque la humanidad no va a llegar a Marte en el futuro inmediato, cualquier practicante puede pararse en la superficie de planeta y experimentar su paisaje único a través de la utilización de la técnica de translocación en LA FASE. No hay nada más asombroso que observar las galaxias y las nebulosas, los planetas y las estrellas del punto de vista del vasto espacio. De todas las aplicaciones que puede experimentar un entusiasta en LA FASE, esta es la que provee la mayor y más sorprendente de las experiencias estéticas.

Los diferentes momentos en el tiempo: LA FASE hace que sea posible visitar nuestra infancia, también observar como una persona se verá en el futuro, una mujer embarazada puede ver como se verá su hijo por nacer. Viajar atrás en el pasado y ser testigo de la construcción de las pirámides de Giza, o ver París en el siglo XVII, pasear entre los dinosaurios del período jurásico.

Mundos alternos: Viajar a un mundo que se ha sido descrito en la literatura o simplemente inventado por el practicante, desarrollada por su imaginación. Estas podrían ser las civilizaciones extraterrestres, mundos paralelos, universos o lugares mágicos de los cuentos de hadas o de las películas. Cualquiera de estos destinos está a nuestro alcance.

Apóyanos, compra el libro como donación

Encuentros

Con nuestros parientes: ya que los familiares no siempre pueden verse entre sí, existe la extraordinaria posibilidad de encontrarse y hablar en LA FASE. Por supuesto, esto no implica que ambos estén presentes al mismo momento en LA FASE. Solo es suficiente que una de las personas posea el deseo necesario para encontrar a la segunda en LA FASE aun si ni siquiera se conocen en la vida real. Darse cuenta que con solo desearlo es posible entrar en contacto e intercambiar información con un familiar cercano, es invaluable.

Con conocidos: Las circunstancias a menudo impiden ver a personas importantes (el presidente de la compañía, nuestro mayor proveedor, una persona influyente). Esta es una oportunidad para realizar la reunión y, finalmente, intercambiar con esa persona nuevamente.

Con los muertos: Independientemente de la naturaleza del fenómeno de LA FASE, no existe nada en el mundo que logre los rendimientos que esta logra en la posibilidad de ver, hablar, y abrazar un ser querido fallecido. Estas son experiencias vívidas, personales, accesibles para todos, y el poder lograrlas no requiere un alto nivel de experiencia. Solo se requiere Valor. Desde un punto de técnico, una LA FASE estable y la aplicación de las técnicas para la búsqueda de objetos prepara el escenario para lo que a muchos les puede parecer imposible. Cabe señalar que cuando una persona fallecida se encuentra en LA FASE, las distorsiones causadas por la técnica para encontrar objetos puede dar lugar a algunos acontecimientos algo indeseables. Si usted está interesado en este tema, es necesario que estudie la guía para contacto con los difuntos (También de Michael Raduga).

Con famosos: Mediante el uso de técnicas de búsqueda de objetos, un practicante tiene la oportunidad de conocer a una persona famosa. Esto podría ser un personaje histórico, un

Apóyanos, compra el libro como donación

político contemporáneo, o un artista. En el estado de LA FASE, es accesible cualquier tipo de interacción con ellas. Por ejemplo, un practicante podría conocer a Julio César, Jesucristo, Napoleón, Churchill, Stalin, Hitler, Elvis Presley, Marilyn Monroe, y muchos otros.

Deseos

Todos tenemos sueños. Independientemente de si alguna vez se hagan realidad en el plano físico, estos al menos pueden disfrutarse y realizarse en LA FASE. Algunos sueñan con viajar a Las Vegas, algunos con conducir un Ferrari, para otros visitar el espacio extraterrestre, y a otros les gustaría bañarse en una pila de dinero. Todos estos y muchos más, finalmente son posibles gracias a LA FASE.

Mundos Virtuales

En LA FASE, los jóvenes podrán participar en juego de batallas, como si las batallas fuesen reales. Un practicante puede visitar mundos inusuales mientras disfruta de sensaciones totalmente realistas, sentiría el arma en sus manos, e incluso el olor de la pólvora. Si lo desea, incluso la sensación de las heridas de una batalla puede ser experimentada. Las posibilidades de juego en LA FASE no están limitadas por la potencia de un microprocesador, sino por el alcance de la imaginación del practicante.

Desarrollo Creativo

Creación de obras de arte: Usando los métodos de búsqueda de objetos o de la translocación, un practicante que sea artistita puede buscar un objeto en LA FASE que pueda ser integrado en la vida real. De ser necesario, se puede volver fácilmente al objeto de estudio en LA FASE para subsiguientes revisiones. Por ejemplo, un pintor puede encontrar un paisaje impresionante y

Apóyanos, compra el libro como donación

luego transponerlo sobre un lienzo en el mundo real, mientras que periódicamente regresa al mismo paisaje en LA FASE para extraer de el, los máximos detalles.

Obras de arte finalizadas: Si un artista está en el proceso de realización de una idea, a través de LA FASE este podría a continuación, ver el resultado final del diseño en LA FASE. Un pintor puede examinar una pintura de antemano, un escultor puede ver una escultura terminada, y un arquitecto podrá pasearse por una casa que se encuentra todavía en las primeras etapas de diseño. Todo trabajo creativo se puede simular en LA FASE.

Fuentes de Inspiración: La práctica del dominio de LA FASE influye ideas y deseos que afectan positivamente los esfuerzos creativos. Por otra parte, la realización de los deseos y viajar a través de espacios inusuales producen grandes emociones, que proporcionan una excelente fuente de inspiración para aquellos que la necesiten.

LAS APLICACIONES BASADAS EN LA SIMULACIÓN

Suponga que el estado de LA FASE es un estado excepcionalmente inusual del cerebro y que la percepción sensorial dentro de ella no es más que un juego inusualmente realista de sus funciones. Supongamos que un practicante en LA FASE decide viajar a un bosque. Para ello, utiliza la técnica de desplazamiento con de los ojos cerrados, y, como resultado, aparece un bosque.

¿Qué pasa si la visión contiene un conocimiento muy detallado de los bosques, en lo que consisten los bosques, y de donde provienen los bosques? El cerebro crea un espacio hiperrealista, superior a la de la realidad cotidiana, que consiste en millones de briznas de hierba, hojas, cientos de árboles, y una multitud de sonidos. Cada brizna de hierba tiene profundidad y forma, no es sólo un punto. Cada hoja también se compone de diferentes

Apóyanos, compra el libro como donación

partes. Un patrón único, natural constituye la corteza de cada árbol.

De repente, un viento comienza a soplar a través del bosque, y millones de hojas y briznas de hierba, siguiendo un modelo matemático de la propagación de las masas de aire, comienzan a oscilar en forma ondulada y afecta a todo el entorno.

Así, este recurso inexplorado dentro de nosotros es capaz en cuestión de segundos, no sólo de crear millones de detalles en la escena deseada, sino que también controlar cada uno de los detalles por separado.

Incluso si LA FASE es sólo un estado de la mente, esto no significa que no hay fuentes de información dentro de ella. La mente tiene la más alta capacidad de computación que existe en el mundo, está equipada para imaginar la magnitud completa de lo imposible. No hay computadora, por poderosa que sea, capaz de hazaña similar. Una persona común es capaz de aprovechar estos increíbles recursos, cuando esta en LA FASE. Sólo le queda saber exactamente cómo alcanzar su dominio.

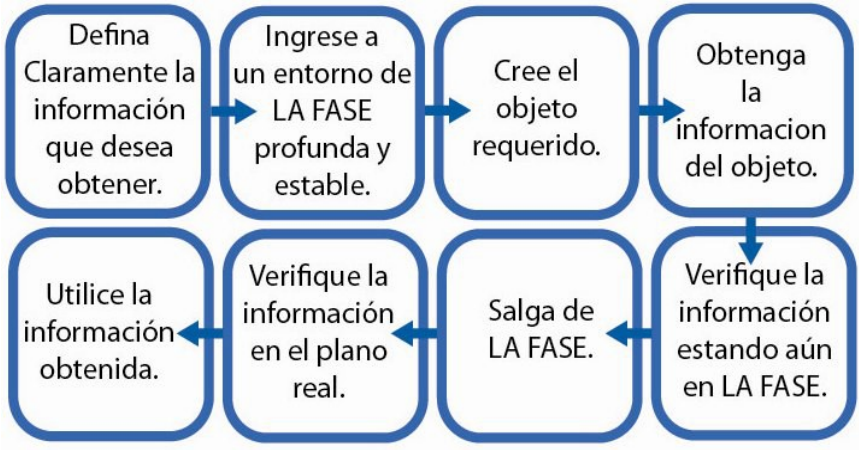
Es posible que el entorno de LA FASE sea gobernada por la mente subconsciente. Esto significa que el practicante es capaz de ponerse en contacto con su subconsciente, mientras este dentro del estado de LA FASE. Diariamente, nuestra mente subconsciente nos envía contantemente información sobre la base de inmensos cálculos gracias a sus enormes capacidades. Sin embargo, los seres humanos somos en la mayoría incapaces de oír, o percibir estas señales debido a que la gente esta acostumbrada a recibir la información de forma lingüística. La mente subconsciente apenas si opera dentro de esas limitaciones del lenguaje. La comunicación con la mente subconsciente a un nivel consciente sólo es posible dentro de LA FASE. Si todos los objetos de LA FASE son creados y controlados por la mente subconsciente, entonces es posible utilizarlos como traductores. Por ejemplo, al hablar con una persona en LA FASE, se escucharán las palabras, mientras que el objeto y la información transmitida son controladas por la mente subconsciente.

Apóyanos, compra el libro como donación

Una explicación de cómo la información se obtiene en LA FASE difícilmente puede ser demostrado de manera inequívoca. Tal vez haya otros recursos no descubiertos aún. Pero eso no es tan importante. Lo más importante es que se conozca con exactitud: cómo se puede obtener información de nuestro subconsciente dentro de LA FASE.

El algoritmo para la obtención de información de LA FASE no es complejo. Después de entrar en LA FASE, sólo las técnicas para la obtención de la información y los métodos de verificación son necesarias de aprender para aumentar los conocimientos obtenidos de LA FASE.

Imagen 11 – Algoritmo para obtener información desde LA FASE


Defina Claramente la información que desea obtener.
Ingrese a un entorno de LA FASE profunda y estable.
Cree el objeto requerido.
Obtenga la informacion del objeto.
Verifique la información estando aún en LA FASE.
Salga de LA FASE.
Verifique la información en el plano real.
Utilice la información obtenida.

Basados en la explicación pragmática de que la naturaleza de LA FASE es un estado inusual del cerebro controlado por el subconsciente, podemos suponer que la cantidad de información que en este es limitado. Si LA FASE existe dentro de los límites del cerebro, el cerebro sólo puede funcionar con los datos que ha obtenido a lo largo de su existencia. De hecho, al parecer la mente únicamente recuerda lo que recuerdan los órganos sensoriales y correlaciona estos datos con los nuevos, esta observación abarca el ámbito consciente y el inconsciente.

Apóyanos, compra el libro como donación

Pero partiendo de la premisa de que, un evento es en realidad una consecuencia de eventos anteriores, y los cuales, a su vez, ocurren por consecuencias de acontecimientos anteriores a estos, entonces podemos inferir que nada ocurre por casualidad. Si los datos iníciales se conocen, será entonces posible calcular cualquier resultado final.

Como resultado, si todo se basa únicamente en el recurso de la mente subconsciente, entonces la información podría ser obtenida de casi cualquier cosa que tiene relación con la vida del individuo: la experiencia del practicante y las experiencias de aquellos con los que el practicante llega a tener relación en su vida. Las lecciones son aprendidas del futuro y del pasado y del futuro y del pasado de los demás. Con todo esto, para acercarse a conocer la totalidad de la información disponible en LA FASE, la capacidad del conocimiento personal aumenta de 100 a incluso 1.000 veces.

La única información que no está disponible en LA FASE es aquella en la que nuestra mente subconsciente no tiene ningún tipo de información preliminar. Por ejemplo, como comprar un billete de lotería con el que podamos ganar millones de dólares no es posible conocer ya que no hay datos que podrían apoyar el cálculo necesario. La mente subconsciente tampoco es capaz de mostrar lo que el practicante podría encontrar en una calle de un pequeño pueblo al azar al otro lado de la Tierra. Un practicante no debe tratar de adivinar cuál es la información que la mente subconsciente puede ofrecer y lo que no, porque podrían generarse paradigmas y por lo tanto errores. Si un practicante nunca ha estado en París y nunca había visto la Torre Eiffel, se podría suponer que la mente del practicante subconsciente no sabe nada sobre esto, pero como a través a lo largo de la vida, la mente ya ha recibido una cantidad suficiente de información a través de imágenes, fotografías, historias, videos, libros, y similares, entonces es posible para la mente hacer de este viaje una realidad.

Hay tres técnicas básicas para la obtención de información en LA FASE. Cada uno de ellas tiene sus ventajas y desventajas que deben ser estudiadas y aprendidas antes de su uso.

Apóyanos, compra el libro como donación

La técnica de los objetos animados.

Para llevar a cabo este método, el practicante, en una LA FASE profunda y estable, debe localizar a una persona por medio de las técnicas de búsqueda de objetos y obtener la información necesaria de esa persona mediante el uso de preguntas sencillas. Si la información requerida está relacionada con una determinada persona, entonces esa persona debe ser ubicada en LA FASE. Si la información no está relacionada con nadie en particular, entonces es posible crear una fuente de información universal, que debe estar asociada con la sabiduría y el conocimiento. Por ejemplo, esto podría ser un sabio, un filósofo muy conocido, o un gurú.

La ventaja de esta técnica es que es más fácil hacer preguntas adicionales y también es más fácil verificar toda la información que se obtiene. Un inconveniente de esta técnica es que, para muchos, es difícil comunicarse con los objetos animados debido a la falta de respuesta de esos objetos o de los problemas que un practicante pueda tener con el mantenimiento de LA FASE mientras habla con estos objetos.

La técnica de los objetos inanimados.

Utilice técnicas de búsqueda de objetos con el fin de localizar información de fuentes como inscripciones, libros o periódicos. Al tratar de localizar la fuente de la información, recuerde que debe concentrarse en la creencia de que aquello que se encontrará tendrá la información deseada. Los tipos de fuentes no se limitan a medios de papel, radios o televisiones son útiles para poder ver o escucharla, puede incluso usarse los motores de búsqueda en una computadora o sus sistemas de archivos.

Un gran inconveniente de esta técnica son las complicaciones considerables que surgen si se necesita una consulta o una pregunta adicional, esto puede causar que el practicante tenga que parar y repetir el proceso de búsqueda.

Apóyanos, compra el libro como donación

La ventaja de esta técnica es que si un practicante tiene problemas para comunicarse con los objetos animados, esta técnica puede servir temporalmente como una alternativa razonable.

Técnica del episodio.

Con el fin de recibir información a través de este método, imagine un evento o una serie de eventos que comunicarán la información deseada. A continuación, trasladarse a la zona donde se espera que los eventos tengan lugar, usando cualquier técnica de translocación. Después de llegar al destino, use la observación visual para entender lo que está ocurriendo y la información que los acontecimientos se están comunicando. La técnica del episodio es adecuada sólo en los casos donde la información puede ser obtenida mediante la observación.

¿Cómo verificar la información? Las técnicas para la recepción de la información en LA FASE no son complejas y tienen éxito después de sólo unos pocos intentos. Sin embargo, como ya se mencionó anteriormente, las propiedades de los entornos de LA FASE que no entran en la categoría de profundas y estables (no sólo en términos de apariencia, sino también en términos de sus propiedades) no son particularmente confiables. Ya que la exactitud de la información depende también de los propios objetos, si el practicante no puede ser capaz de controlar correctamente el objeto animado, entonces podría recibir información falsa.

> ***¡Información de Interés!***
> *El espacio de LA FASE no es la realidad cotidiana, por lo que no deben ser tratados con la creencia habitual de que cada observación debe ser considerada como un hecho.*

Incluso cuando un practicante ha aprendido a encontrar los objetos animados e inanimados con la ausencia de duda, todavía

Apóyanos, compra el libro como donación

no hay garantía de que la información recibida es siempre exacta. Unos pocos trucos son capaces de probar la habilidad de un objeto para decir la verdad.

Por ejemplo, un objeto puede hablar de algo con absoluta confianza, pero eso no quiere decir que lo que comunica sea verdad. En caso de tener duda al encontrar un objeto, entonces esa duda puede tener un efecto sobre lo que el objeto dice. Esta es la razón por la cual la duda debe evitarse a toda costa, aunque hay que tener presente que los principiantes tendrán problemas con este tópico al principio.

Para determinar si un objeto es capaz de dar información precisa, una pregunta de control debe hacérseles, una pregunta que la mente subconsciente no sabe la respuesta. Por ejemplo, un practicante podría pedirle a un objeto animado: "¿Dónde puedo comprar el billete de lotería ganador para el premio mayor" Si el objeto comienza a responder a esta pregunta con seriedad, y explica con gran detalle, a continuación, el objeto debe ser creado de nuevo debido a que sus propiedades le permiten mentir. Un objeto apropiado permanecerá en silencio o dirá que no sabe la respuesta a esa pregunta de control.

Después que se obtiene información precisa al usar la pregunta de control, esta debe ser confirmada. Esto se hace por medio de una pregunta aclaratoria. El practicante debe preguntar al objeto de donde proviene la información para encontrar los detalles que ofrecen prueba de autenticidad de la información en el mundo real. El objeto también puede ser interrogado con las mismas preguntas más de una vez, siempre que sean reformuladas. Las respuestas a las preguntas redactadas nuevamente deben ser idénticas.

Recuerde, a mayor importancia tenga la información que se quiere obtener más seria es la acción que esta implica, un mayor esfuerzo debe ser invertido en la verificación de la información en el mundo real ya que un cierto porcentaje está destinado a estar incorrecto a pesar de una correcta aplicación de las técnicas relacionadas.

Apóyanos, compra el libro como donación

LAS APLICACIONES BASADAS EN INFLUIR LA FISIOLOGÍA

Hay tres elementos principales que, con la ayuda de LA FASE, pueden influir en la fisiología de una manera muy beneficiosa. En primer lugar, es posible contactar con la mente subconsciente para saber cómo influir en la fisiología. En segundo lugar, el cerebro reacciona más fuertemente a las sensaciones que a los eventos. Por ejemplo, si se corre mientras se está en LA FASE, los procesos físicos del cuerpo estaría en consonancia con los procesos que ocurren en el cuerpo de una persona que corre en la realidad: la respiración se acelera, aumenta la presión arterial, se acelera el latido del corazón, e incluso el flujo de sangre hacia los pies se hace mayor. En tercer lugar, mientras el practicante experimente cambios profundos de conciencia en LA FASE, todas las formas directas e indirectas de la autosugestión serán más eficaces.

No todos los factores que influyen en la fisiología son 100% efectivos. Sin embargo, incluso sin una garantía de éxito, el esfuerzo para influir en la fisiología es digno de atención porque pueden obtenerse resultados sorprendentes. Recuerde siempre que el logro de un buen resultado puede requerir repetir varias veces la influencia, al igual que en el mundo físico, donde los medicamentos requieren varias dosis.

Si el objetivo es curar una enfermedad, no se apoye únicamente en LA FASE. Las personas enfermas deben utilizar LA FASE junto con el tratamiento medico. Cuanto más grave sea la enfermedad, mayor será la importancia de seguir esta regla.

Obteniendo información

El diagnóstico de problemas de salud se puede realizar con las mismas técnicas utilizadas para la obtención de información. También es posible aprender métodos para curar problemas de salud, en caso de que existan dichos métodos. Ambas posibilidades se aplican incluso a terceras personas que podrían recibir la ayuda y los esfuerzos en LA FASE. La recopilación de

Apóyanos, compra el libro como donación

información es la única manera comprobada para influir en la fisiología de otras personas mediante el uso de LA FASE. Por ejemplo, es posible encontrar un muy conocido curandero en LA FASE y preguntar acerca de los problemas de salud personal o los problemas de un amigo o miembro de la familia. Una respuesta clara puede ser utilizada en la asistencia a los tratamientos médicos tradicionales.

Atención de Doctores

Encuentre un medico en LA FASE utilizando la técnica de búsqueda de objetos y pídale que lo examine o trate una enfermedad conocida o algún problema de salud. Por ejemplo, en caso de dolores abdominales el médico puede palparle el vientre, aplicar presión en varios puntos, y realizar un masaje especial. Todas las acciones son posibles, incluyendo una operación. Después de salir de LA FASE, el practicante puede sentir un resultado positivo.

Tomar medicamentos

El efecto placebo es mucho más fuerte en LA FASE que en la realidad ya que todas las acciones se producen en un estado muy modificado de la conciencia y se perciben directamente sobre el cuerpo. Las técnicas para la localización de objetos se pueden utilizar para encontrar los medicamentos que se usarían para tratar los problemas existentes. También es posible crear sustancias por uno mismo y que produzcan el efecto deseado. Por ejemplo, en caso de un dolor de cabeza agudo, un practicante durante su experiencia en LA FASE puede tomar algún analgésico, y su efecto se sentirá parcialmente en el estado de vigilia.

Efecto directo

Una enfermedad o problema podrían ser influenciados directamente por las acciones de LA FASE. Por ejemplo, una

Apóyanos, compra el libro como donación

garganta adolorida puede adormecerse al imaginar una sensación de calor en ella o trasladándose el practicante a un lugar caliente, como una sauna. Si a un practicante le gustaría aumentar su flexibilidad física, para esto haga estiramientos en LA FASE y hará que el cuerpo se adapte a la acción inexistente al relajar y tensar los tendones y los músculos correspondientes.

Programación

Esto no es más que la común autosugestión y auto-formación en LA FASE, que es más potente aquí que en la realidad. Un practicante debe repetir su objetivo deseado en silencio o en voz alta y, si es posible, debe imaginar experimentando el resultado deseado. Por ejemplo, si el objetivo es deshacerse de la depresión, un practicante debe tratar de recrear un estado de ánimo feliz en LA FASE, que lo experimentará en mayor medida de lo que es posible en el plano real. Al mismo tiempo, la repetición silenciosa de una meta con la completa comprensión y la expectativa de que todo estará bien, de que todo es maravilloso, sin duda, producirá el efecto deseado.

Experiencias útiles

Cualquier cosa con propiedades útiles en la realidad debe ser experimentada igualmente en LA FASE ya que el cuerpo va a reaccionar prácticamente la misma manera. Las experiencias útiles pueden ser el ejercicio, ir al gimnasio, gozar de un masaje, tomar baños de barro o de sal, y experimentar emociones agradables.

Psicología

Practicar todas las técnicas relacionadas con LA FASE afecta favorablemente la psicología del individuo, ya que ofrece nuevas oportunidades y evoca nuevas emociones. Sin embargo, existen aplicaciones específicas en LA FASE que producen mayores

Apóyanos, compra el libro como donación

efectos psicológicos. Por ejemplo, es posible utilizar el entorno de LA FASE como un puente para tratar fobias, facilitando un entorno donde un practicante puede enfrentar y lidiar con ciertos temores. Varios complejos pueden ser derrotados de una manera similar. El uso de una técnica bien conocida llamada recapitulación, se enfoca en hacer que, una persona vuelva a experimentar los efectos adversos y trate de relacionarlos de una nueva manera, esto ha sido utilizado con éxito en LA FASE.

Formación

Cualquier habilidad motora puede ser afinada utilizándola en la realidad y en LA FASE porque el algoritmo de la rápida acción física se genera en el nivel de la interacción entre las áreas del cerebro que corresponden a la acción muscular. En LA FASE, los luchadores pueden practicar tiros, el karateca puede practicar golpes y patadas, y los gimnastas pueden practicar acrobacias. Sin embargo, tener el tiempo suficiente para practicar estas acciones en LA FASE es otro asunto.

EFECTOS NO COMPROBADOS

Las personas a menudo se acercan a la práctica del entorno de LA FASE con varias ideas erróneas muy arraigadas sobre lo que realmente se puede lograr a través de la práctica. Todo lo mencionado en esta sección se refiere a esos conceptos erróneos.

No se ha demostrado que ninguna de estas situaciones sea imposible, sin embargo, las acciones deben basarse en métodos probados y verificados con el fin de evitar cometer errores y perder el tiempo.

Una separación real: Si la primera experiencia con el fenómeno de LA FASE ocurre por accidente, es casi imposible no interpretarlo como una verdadera separación entre el alma y nuestro cuerpo; sentimos que experimentamos una verdadera separación física. Así es como la experiencia inicial de LA FASE

Apóyanos, compra el libro como donación

realmente se siente y se percibe. Con la experiencia uno se da cuenta fácilmente que ciertas cosas en LA FASE no coinciden con las cosas en la realidad, como la distribución de objetos o muebles, o el clima antes de la separación, o el color en la casa donde por primera vez se percibió LA FASE.

Una separación física real del cuerpo aún no ha sido demostrada a través de la observación y de la experimentación científica. Por ejemplo, en LA FASE, no es posible volar a los lugares reales del mundo físico, aunque lo parezca, los lugares que se experimentan son simplemente entornos producidos dentro de nuestra mente. Tampoco es posible pellizcar a alguien en LA FASE para luego encontrar en la realidad, el moretón en la persona.

Otros mundos: El espacio de LA FASE es similar a la del mundo físico, y un practicante puede estar inclinado a pensar que el alma ha abandonado el cuerpo. A veces LA FASE toma de una forma absolutamente natural. Como resultado, el practicante puede decidir que ha ingresado a un mundo paralelo: el mundo del más allá, el plano astral, el espacio mental, o el éter. A pesar que viajar en LA FASE puede llevarnos a muchos lugares, esto no significa que LA FASE permite viajar a través, o hacia mundos alternos reales. El practicante debe ser razonable.

Desarrollo de superhabilidades: es parcialmente correcto considerar la práctica de LA FASE como una habilidad extrasensorial, ya que es un desarrollo real de habilidades extremadamente inusuales que siempre se han considerado místicas. Los tiempos han cambiado, y LA FASE difícilmente debería ser considerada parte de las arcas esotéricas, o del conocimiento oscuro.

Existe una teoría no demostrada que expone a la práctica de LA FASE como un espacio en donde se puede incubar habilidades inusuales. Si bien la literatura está llena de referencias a este efecto, estas habilidades no han sido aun probadas por nadie. Lo mismo se aplica al desarrollo intencional de habilidades inusuales dentro de LA FASE. Estas pueden ser entrenadas, solo en LA

Apóyanos, compra el libro como donación

FASE, pero esto no significa que la práctica dentro de ella producirá los mismos resultados en el mundo real.

La práctica no debe enfocarse en alcanzar las superhabilidades, ya que hay muchas aplicaciones descritas anteriormente han demostrado que pueden repercutir en la realidad de una manera mucho más valiosa. Sea realista.

EL USO DE LA FASE POR LAS PERSONAS DISCAPACITADAS

Si bien la práctica de LA FASE pueda ser vista por la mayoría como un entretenimiento o un elemento de auto-desarrollo, en el mejor de los casos, la práctica de LA FASE adquiere un nuevo significado para las personas físicamente discapacitadas. Para ellos, LA FASE puede ser el único lugar donde las dificultades de la realidad se disuelven y el practicante con discapacidad adquiere una gama de posibilidades mayores a las experimentadas en la vida real.

Una persona ciega podrá ver de nuevo en LA FASE, incluso con más claridad con la cual ven el común de las personas en la realidad. Alguien que está paralizado será capaz de caminar, correr e incluso volar si o desea. Una persona sorda logrará escuchar el murmullo de los arroyos y el canto de los pájaros. Para las personas con discapacidad, la práctica de LA FASE es una oportunidad para descubrir nuevos mundos, incomparables, y sin limitación física.

Naturalmente, hay algunos matices que deben ser entendidos. En primer lugar, por ejemplo, si una persona nació ciega, está la interrogante de si es capaz o no, de ver LA FASE de la misma manera que la gente común logra verla. Sin embargo, esta dilema aun no ha sido estudiado, y las personas ciegas, simplemente debe llevar a cabo su propia investigación independiente. En segundo lugar, algunos tipos de discapacidad puede afectar negativamente a la práctica de los estados de LA FASE. Por ejemplo, las personas que se han quedado ciegas tienen mayor dificultad en reconocer el estado intermedio entre el sueño y la vigilia, ya que,

Apóyanos, compra el libro como donación

a diferencia de la personas con vista, ellas pueden despertar, sin abrir los ojos debido a la percepción del sonido. En tercer lugar, una discapacidad puramente psicológica juega un enorme papel negativo.

Psicológicamente, las personas con discapacidad tienen toda una serie de creencias y actitudes específicas que pueden presentar un obstáculo para ellos.

No importando los problemas individuales, este particular ámbito de aplicación de LA FASE requiere un estudio adicional. Merece mucha atención porque es una herramienta válida para la rehabilitación de los discapacitados. En cuanto a las experiencias que ofrece, es única, sorprendente y muy viable.

ERRORES TÍPICOS AL USAR LAS APLICACIONES

• Intentar un uso aplicado de LA FASE sin llegar a una buena profundización. Profundizar siempre debe realizarse antes de intentan las aplicaciones.
• Estar tan involucrado en las aplicaciones de LA FASE que se olvidan las técnicas de mantenimiento.
• Olvidarse de estudiar la forma de respirar cuando se viaja por el espacio extraterrestre o estando debajo del agua, ya que puede conducir a la asfixia.
• Concentrarse en un objeto determinado durante un viaje a través del tiempo en lugar de concentrarse en el viaje en el tiempo, el cual debe ser el foco, ya que es la razón por la cual se llevan a cabo las aplicaciones.
• Olvidarse de las técnicas de mantenimiento cuando se encuentran los objetos animados, en vez de siempre tener en cuenta estas técnicas.
• La incapacidad de superar el miedo cuando se realiza un contacto con personas fallecidas. Este temor debe superarse de una vez para que nunca resurja de nuevo.
• Limitar los deseos, cuando se la práctica LA FASE. No hay límites al deseo dentro de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

• Limitar el ejercicio de determinadas acciones, aunque no existen normas morales de comportamiento en LA FASE, a menos que el practicante así lo decida.
• Mientras se busca información en LA FASE, intentar obtener un conocimiento que supere claramente el alcance de la mente subconsciente.
• Aplicar la técnica para obtener información de los objetos animados sin saber cómo comunicarse con ellos.
• Olvidarse de comprobar la capacidad de un objeto de transmitir el conocimiento veraz. La probabilidad que se obtenga mala información es mucho mayor si no se verifica.
• No verificar la información obtenida en LA FASE antes de usarla en la realidad.
• Olvidarse de verificar la información de importancia obtenida en LA FASE antes de usarla en el plano real. La verificación es absolutamente necesaria y debe hacerse por completo para evitar el uso de mala información en la realidad.
• Realizar un único intento de influir en la fisiología a través de LA FASE. En la mayoría de los casos, los resultados se obtienen mediante el esfuerzo repetido.
• Realizar únicamente el intento de curar una enfermedad usando LA FASE, cuando es obligatorio acudir con el medico y tratarse con el.
• Tener la creencia que LA FASE es la salida del alma del cuerpo, esto es fácilmente refutado en la práctica.
• Concentrarse sólo en las aplicaciones no demostradas, a pesar de todas las pruebas encontradas que indican que es solo una perdida de tiempo.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 10

Preguntas

1. ¿Cuáles son las tres aplicaciones básicas de LA FASE?
2. ¿Son las aplicaciones prácticas de LA FASE accesibles a cualquier tipo practicante?

Apóyanos, compra el libro como donación

3. Mientras se está en LA FASE, ¿Es posible viajar en verdad a través de África?
4. ¿Es posible caminar sobre la Luna en LA FASE?
5. ¿Es posible, mientras se está en LA FASE, presenciar el momento de la creación de la Tierra?
6. ¿Es posible ingresar en el mágico mundo detrás del espejo?
7. ¿Qué familiares pueden ser conocidas en LA FASE?
8. ¿Es posible conocer y hablar con su actor favorito en LA FASE?
9. ¿Dónde puede una persona realizar cualquier sueño anhelado?
10. ¿Puede un practicante recrear la experiencia del videojuego DOOM®?
11. ¿Puede un músico utilizar LA FASE con fines creativos?
12. ¿La práctica de LA FASE tiene una influencia en la imaginación de quien la practica?
13. ¿Que gobierna supuestamente el espacio de LA FASE?
14. ¿Qué tipo de información se puede obtener en LA FASE?
15. ¿Mientras se está en LA FASE, es posible averiguar dónde se encuentra la llave pérdida del apartamento?
16. ¿Qué tipo de personas pueden descubrir que tesoro está escondido en LA FASE?
17. En caso de obtener información en LA FASE ¿Debe ser siempre interpretada como precisa?
18. En caso de obtener información en LA FASE ¿Debe esta ser verificada después de levantarse, incluso si ya está comprobada en LA FASE?
19. En caso de obtener información en LA FASE ¿Debe esta obtenerse antes de la profundización?
20. Para obtener información mientras se utiliza la técnica de los objetos animados, ¿Con quien debería hablarse si el objetivo es conocer los pensamientos del jefe en el trabajo?
21. ¿Cómo puede obtenerse la información de un objeto animado?
22. ¿Puede una inscripción en una pared ser utilizada como una fuente inanimada de la información?
23. ¿Es posible utilizar la técnica del episodio para saber dónde se ha perdido la llave de un apartamento?

Apóyanos, compra el libro como donación

24. ¿Se debería consultar al medico antes de tratar de curar una enfermedad mediante la práctica de LA FASE?
25. ¿Son los resultados de la práctica de influenciar a la fisiología 100% seguros?
26. ¿Qué técnica de LA FASE podría utilizarse para influir en los cuerpos de otras personas?
27. ¿Es posible obtener información que puede ser utilizado para influir en el cuerpo y sus funciones?
28. ¿Es posible tomar un conocido analgésico en LA FASE y sentir sus efectos en la realidad?
29. ¿Es posible utilizar la autosugestión en LA FASE?
30. ¿Los atletas pueden desarrollar sus habilidades en LA FASE?
31. ¿Es realista pensar que el alma sale del cuerpo durante la práctica de LA FASE?
32. ¿Es posible entrar en un universo paralelo a través de LA FASE?
33. ¿Debería tener esperanzas un practicante en desarrollar superhabilidades fuera de LA FASE?

Practicas.

• Visitar las Pirámides de Giza en LA FASE. Conocer a tu cantante favorito y viajar a casa de tus sueños.
• Cuando esté en LA FASE, encuentre a una persona sabia, que sea una autoridad en asuntos de LA FASE y aprenda de ella las técnicas de entrada que mejor se adapte a usted.
• Trate de percibir el calor en todo su cuerpo, viaje hasta un sauna o utilice la autosugestión
• Aprenda a mover objetos con sólo mirarlos y mida la diferencia en que esta habilidad se refleja en la realidad.

Apóyanos, compra el libro como donación

TERCERA PARTE

INFORMACIÓN AUXILIAR

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 11 - CONSEJOS ÚTILES

UN ENFOQUE PRAGMÁTICO

La única forma segura de conseguir practicar sin perder el tiempo innecesariamente es tener un enfoque pragmático y racional de la naturaleza y las posibilidades del fenómeno de LA FASE.

La mayoría de la información disponible sobre los fenómenos disociativos es inexacta. Esto se hace evidente durante las entradas iníciales en LA FASE. Esta es la razón por la cual, la práctica debe iniciarse con la perspectiva de una hoja en blanco; sin preconceptos, teniendo como base el pensamiento de: “todo lo que no se ha confirmado por experiencia propia debe ser abordado con prudencia”. Esto significa que sólo la experiencia personal debe ser tomada en serio, no la experiencia de conocidos, autores, profesores, blogs o foros.

Errar es humano, por lo que también es humano esparcir los errores. Como resultado, muchos cuentos de fantasías fueron creados para explicar el fenómeno de LA FASE y por ignorancia han sido aceptados como verdades.

Sin embargo, no todo lo que se ha escrito en la literatura esotérica debe ser desechado. Algunas cosas se pueden extraer de ellas. Después de leer este tipo de literatura, un practicante no debería asumir que los nuevos conocimientos son una verdad universal.

Para que una casa se mantenga firme, necesita una base sólida. La única manera de construir una solida base para la correcta

Apóyanos, compra el libro como donación

práctica del fenómeno de LA FASE es abordar dicho fenómeno de una manera centrada, cautelosa y con los pies en la tierra; desde una perspectiva científica, y desechando cualquier supuesto fenómeno sobrenatural.

Una vez que se ha establecido una sólida base mental, toda persona tiene derecho a construir su propia verdad en él.

EL ANÁLISIS INDEPENDIENTE

Si un practicante sólo está interesado en tener experiencias en LA FASE, entonces la simple lectura de esta guía y de otros materiales pueden ser suficientes. Si por el contrario, el practicante quiere conseguir los mejores resultados, un mayor enfoque debe darse a su pensamiento individual para modelar su opinión basada en su análisis personal.

Hasta que todas las preguntas sean respondidas a través de la búsqueda de respuestas en las diferentes fuentes de información, no puede esperarse un verdadero progreso. Hay muchas cosas que no se puede describir o explicar en un libro, ellas deben experimentarse. Las resoluciones de muchos problemas permanecerán sin resolver hasta que no se alcance un juicio individual sobre ellas o su entera comprensión. Pero tenga presente que encontrar todas las respuestas es imposible. Por otra parte, tratar de conocer todas las respuestas es un gran inhibidor para el progreso real, porque el practicante tendría que hacer una digresión en la literatura dudosa y la conversión hacia la práctica formativa y real. Y esto puede llevar años.

Los consejos y las experiencias de otros también pueden llevar al error. En ningún caso debe creerse una autoridad o poseer ideales inalcanzables sobre el fenómeno. Es mejor tener un enfoque lógico, o incluso ser algo escéptico durante la investigación y la práctica. El objetivo de esta guía es proporcionar al lector información lineal, factible, suficiente para el desarrollo de su análisis personal e independiente.

Cada vez que un practicante se encuentra con un fenómeno incomprensible o un problema cuando aplica las técnicas para ingresar a LA FASE, un análisis detallado y pragmático debe

Apóyanos, compra el libro como donación

hacerse del fenómeno antes de explicar su causa con ideas sin base. Si un entusiasta busca las respuestas fuera de razonamiento personal, hay un alto riesgo creer y actuar basado en un concepto errado. Muchos practicantes no están dispuestos a analizar sus éxitos y fracasos personales y prefieren buscar todo tipo de libros, que a menudo se contradicen entre sí, ya que son una mezcolanza de información superflua, de información empírica y sin verificar que solo consiguen desviar poco a poco pero con seguridad al practicante de la realidad del fenómeno.

SOBRE LA LITERATURA EXISTENTE

La literatura de todo tipo siempre ha sido el principal vehículo para la difusión de la información sobre el estado de LA FASE. El fenómeno de LA FASE es mencionado usando otros términos: la proyección astral, los viajes fuera del cuerpo, las experiencias extracorpóreas o los sueños lúcidos. Además de la difusión de la información, muchos libros son a menudo los vehículos para la difusión de falacias.

Esto es fácil de reconocer cuando se investiga usando varios libros y comparando los hechos descritos y las teorías mencionadas en ellos. La mayoría de las veces la información es contradictoria y se basan en opiniones que no han sido verificadas por nadie, incluyendo los propios autores. El resultado es una masiva especulación que no tiene ninguna concordancia con la realidad, y casi siempre acompañadas de una falsa certeza sobre el tema. Sin embargo, a diferencia del mundo real, LA FASE no es un lugar donde uno pueda creer en lo que los ojos ven o los sentimientos sientan. El aspecto general del fenómeno de LA FASE y sus cualidades dependen mucho de la persona que lo experimenta.

Por ejemplo, si un practicante considera que al entrar en LA FASE su cuerpo se encontrará cerca de la cama, entonces siempre estará ahí. Si otro practicante considera que el cuerpo percibido debe siempre estar atado al cuerpo físico, entonces, el practicante siempre verá y sentirá un cordón que lo une a su cuerpo. En este caso la simple expectativa se convierte en realidad. Del mismo

Apóyanos, compra el libro como donación

modo, si alguien que ha entrado en LA FASE por accidente piensa que es el momento de su muerte, esta puede llegar a ver ángeles y un túnel con una luz al final. Si esa persona es alguien muy religioso, puede entonces haber la percepción de estar en un entorno sagrado, incluso Dios puede aparecerse. De otra forma, si se ingresa a LA FASE con la creencia que uno ha sido secuestrado por extraterrestres, entonces, eso es exactamente lo que percibirá.

Todo esto sería muy divertido si fuese a otro el que le ocurriese. Si es a uno el que le ocurre, lo único que se podría pensar es que es verdad. Y como podría ponerlo en duda, si se percibe con todos los sentidos del cuerpo. Lo único que resta es creer que de verdad ocurrió, contarle a otros, y escribir libros sobre el tema.

Sin embargo, hay autores que imparten verdades, pero a menudo es difícil para un novato separar la verdad de la ilusión, lo comprobable de lo fabricado.

Por lo que un enfoque escéptico sobre el contenido de cualquier libro es siempre la mejor práctica. La única verdad que es transmitida por los libros es aquella que ha sido verificada por la experiencia personal. De lo demás, simplemente hay que tomar nota de ello y, quizás, tenerlo en consideración.

En conclusión, los libros deben ser estudiados para descubrir la información técnica que le permita a un practicante entrar en LA FASE y controlar su experiencia. Este es el único punto de intersección entre todas las creencias y todas las teorías existentes.

EL LUGAR EN DONDE SE PRACTICA

Debido a que las técnicas utilizadas para entrar en LA FASE están asociadas a un tipo de operación mental, es necesario crear condiciones confortables para que las distracciones externas se mantengan al mínimo. El lugar no debe ser ni demasiado frío o demasiado caliente, o demasiado brillante. Ejecutar Las técnicas a una temperatura agradable en una habitación a oscuras o al usar un antifaz para dormir son las formas de promover una buena práctica sin obstáculos.

Apóyanos, compra el libro como donación

Los ruidos que interfieren a menudo son también los principales distractores y el aislamiento de esos ruidos es vital para una práctica con éxito. A menudo es suficiente solo apagar el teléfono y cerrar puertas y ventanas. Si esto no funciona, o si es muy alto el sonido fuera de la ventana, se puede utilizar orejeras estándares.

También es útil notificar a las persona para que no se alarmen. Es preferible que el practicante duerma solo. Muy a menudo, los animales domésticos interfieren con el rendimiento de las técnicas, por lo que deben ser alimentados con antelación y mantenerse fuera del lugar donde se practican.

HABLANDO CON OTROS PRACTICANTES

Compartir las experiencias personales con otros practicantes otorga muchos beneficios para todos porque, conduce a un intercambio de información, a nuevos conocimientos, y la mutua ayuda sobre algunos problemas e interrogantes.

El mayor efecto se produce a través de la comunicación directa y personal, y no sólo a través de correo, foros, o blogs. El encuentro cara a cara con personas con ideas afines promueve la camaradería y una base de conocimiento útil para tener en cuenta durante la práctica individual.

Debido al hecho de que el conocimiento del fenómeno es muy poco conocido, puede ser difícil encontrar a alguien con quien compartir este interés. Esto puede ser resuelto al compartir las experiencias personales de LA FASE con amigos y miembros de la familia, no importando si ellos son practicantes o no. Es mejor si convergen en una literatura en común, como esta guía.

El sitio web www.obe4u.com también tiene un foro de discusión dedicado a LA FASE, por lo que es posible obtener e intercambiar una gran cantidad de información en el. El sitio también cuenta con la información de contacto de los coordinadores de los Clubes para Practicantes de LA FASE en todo el mundo, que es una asociación sin fines de lucro en donde los aficionados se reúnen para intercambiar y discutir experiencias.

Apóyanos, compra el libro como donación

LA CORRECTA MANERA DE REDACTAR UN DIARIO

Llevar un diario sobre las experiencias puede ser de mucha ayuda, mientras se aprende y se práctica las técnicas de LA FASE. Si esta correctamente hecho, un diario puede ayudar a un practicante a desarrollar un análisis que aumentaría la calidad de las experiencias en LA FASE. Su efecto más inmediato, sería ayudar a alejarnos de una práctica esporádica, y la convertiría en una disciplina estructurada que se busca dominar.

Un diario efectivo deberá contener una gran cantidad de indicadores que permitan el estudio estadístico para descubrir patrones. Es esencial que cada entrada incluya la fecha, la hora del evento, el detalle del ingreso a LA FASE y las propias experiencias dentro de ella. Las descripciones de los errores cometidos y el plan de acción para el siguiente ingreso. Durante las etapas de práctica de los principiantes, incluso el tomar nota de los intentos fallidos es altamente beneficioso. Luego con mayor experiencia, solo las experiencias exitosas se registrarán.

He aquí un ejemplo de una correcta entrada en el diario:

Datos:

Experiencia N º 12
05 de enero 2008
02:33pm

Experiencia:

Me desperté temprano en la mañana. Después de hacer ejercicio, me di una ducha y desayuné. Miré la televisión y leí algunos libros hasta el almuerzo.

Me acosté a dormir la siesta a la 1 pm, justo después del almuerzo. Sentí ganas de realizar las técnicas indirectas, y afirmé

Apóyanos, compra el libro como donación

esta intención. Me desperté al moverme, pero después trate de emplear la técnica de conciliar el sueño (con el fin de anular los efectos del movimiento), me quedé dormido. Me desperté por segunda vez sin movimiento y traté de separarme rodando. Esto no funcionó y traté entonces de levitar y levantarme. Después de eso, cambie a movimiento fantasmal. Se produjo el movimiento en la mano derecha. Después de hacer esto durante varios segundos, decidí tratar de comenzar a escuchar el zumbido interno, pero fui incapaz de hacerlo más fuerte. Sin embargo, aparecieron imágenes ante mis ojos y empecé a observarlas. Después de hacerse realistas, decidí probar separarme rodando y funcionó sin problemas.

Mi visión era tenue, como si viera a través de un velo. Pero luego, comencé a sentir el resto de las sensaciones y sentí que había llegado a la máxima realidad. Fui a la ventana. Y por alguna razón al mirar afuera, era verano en vez de invierno. Había un camión de bomberos rojo afuera de la ventana. Había nubes muy bajas en el cielo. El sol estaba por encima de ellas.

Después, todo se desvaneció rápidamente y me encontré de nuevo en mi cuerpo. Me levanté y miré, eran las 02:15pm.

Errores:

1. Cuando el movimiento fantasmal funciono, Debí tratar con más agresividad de aumentar el rango de movimiento, y no simplemente moverme, y mucho menos cambiar a otra técnica. Después de todo, si se produce movimiento, se puede lograr introducir a LA FASE. 2. Lo mismo con los sonidos. No tenía gran deseo de ampliar los sonidos, o incluso escucharlos. 3. Yo debí haber comenzado con la profundización y no con las acciones, ya que las sensaciones visuales no eran del todo claras. 4. Debí haber empleado las técnicas para el mantenimiento. 5. No puedo mirar hacia abajo por mucho tiempo sin aplicar las técnicas de mantenimiento, sin embargo, logre observar todo lo que había afuera de la ventana y en el cielo. 6. Me olvidé del plan de acción. 7. Debí haber tratado de nuevo de ingresar en LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

Plan de acción para la próxima entrada:

1. Definitivamente profundizar LA FASE en la medida de lo posible. 2. Debo tratar de atravesar una pared. 3. Trasladarme a la casa de mi tía en Nueva York. 4. Trasladarme a la Estatua de la Libertad y examinar su corona. 5. Tratar de realizar el experimento de poner la mano en mi cabeza.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 12 – LA EXPERIENCIA DE LOS PRACTICANTES

LA IMPORTANCIA EN COMPARTIR LAS EXPERIENCIA

La capacidad de analizar las experiencias que otros puedan tener en LA FASE es una gran ayuda para la formación personal. Esto permite que un practicante revise y reflexione sobre situaciones que aún no ha enfrentado personalmente. Cuanto más análisis pueda realizar el practicante de las experiencias de otros, mejor será su probabilidad de éxito en la práctica individual.

Leer las experiencias contenidas en esta sección brindará mucha luz sobre la apropiada práctica en LA FASE. Las acciones que estos practicantes realizaron para lograr resultados, será retenida subconscientemente en la memoria del lector. Luego, estas acciones se pueden repetir en LA FASE, y esta información resultará valiosa para responder con las acciones apropiadas.

En las etapas iníciales de la práctica, muchos practicantes carecen de las descripciones sobre como son las experiencias reales, mientras que los conocimientos técnicos relacionados con LA FASE abundan en la literatura. Las técnicas pueden ser conceptualizadas de muchas formas diferentes, mientras que las descripciones de su aplicación son mucho más subjetivas. Por lo tanto, muchos practicantes no tienen idea de cómo las técnicas se desenvuelven en la práctica real.

Apóyanos, compra el libro como donación

Las experiencias descritas en esta sección son útiles, incluso desde un punto de vista psicológico. Si una persona cree que el fenómeno de LA FASE existe, pero cree que es muy difícil o imposible de lograr, luego de aprender sobre las experiencias de otras personas, se dará cuenta de que estos practicantes han sido capaces de entrar en LA FASE sin ninguna técnica complicada o incomprensible. El lector entenderá que la clave es tomar las acciones correctas en el momento adecuado, tratando de dominar la etapa con tranquilidad y confianza.

Al revisar y analizar las experiencias de otras personas en esta sección, el lector debe recordar que estas experiencias fueron escritas por practicantes con ciertas creencias personales sobre el fenómeno, por lo que la terminología esotérica y los conceptos de la literatura oculta se pueden encontrar en ellos. Sin embargo, estos aspectos de las descripciones no son importantes. La importancia reside en las acciones relacionadas con las técnicas descritas en sus relatos. El lector también debe tener en cuenta que algunos matices (como el realismo de la experiencia) no siempre son claros en el texto y que no siempre es posible determinar por qué ciertos acontecimientos ocurrieron en las experiencias aquí descritas.

Todas las descripciones siguientes pertenecen a personas reales que relataron sus experiencias por vía oral, escribieron durante las clases en la Escuela para los Viajes Fuera del Cuerpo, las enviaron a través de correo electrónico, o los publicaron en el foro del sitio: www.obe4u.com. Aunque el número total de registro sobrepasa las mil descripciones, sólo se han seleccionado los casos que son ilustrativos y útiles para el desarrollo de análisis. Principalmente, se trata de descripciones de experiencias de practicantes en fase inicial, por la obvia razón de que son más relevantes para los nuevos practicantes.

El gran número de errores cometidos por casi todos los practicantes, sin importar su nivel de experiencia, no debe ser tomado demasiado en serio al leer los comentarios. En realidad, es muy raro que LA FASE se experimente sin ningún tipo de errores con la técnica. Todo el mundo comete errores.

Apóyanos, compra el libro como donación

Los experimentos se ordenan tomando en cuenta la calidad y el número de acciones realizadas correctamente. Los relatos aquí publicados cuentan con la autorización de sus autores.

EXPERIENCIAS SELECCIONADAS

No. 1
Boris Pronyakin
Redactor. Kiev, Ucrania

Me desperté en el estado "correcto". De inmediato sentí las vibraciones, y antes de que tuviera tiempo para pensar en algo, fui sacado de mi cuerpo por un fuerte empujón. Comencé a caer al vacio. Yo no tenía visión, y el suelo había desaparecido. Al igual que un avión en picada, yo estaba en caída libre. Descendía cada vez más rápido. Empecé a sentir que estaba perdiendo el control. Lo único que podía hacer era aumentar la velocidad con la que caía, todas las formas que se me ocurrieron e intenté para tratar de mantener el estado de LA FASE sólo lograron que bajaran mi nivel de consciencia. Tratar de tocar algo y no sirvió de nada para mí, yo era sólo un espíritu incorpóreo en el completo vacío. La visión también estaba ausente. Empecé a entrar en pánico debido a la inminente 'Falta'. Pero la aceleración de la caída tampoco ayudó, y yo estaba volando y esperando el momento en que sería expulsado hacia el mundo de los sueños. Y seguí cayendo de esta forma hasta que me quedé dormido.

Preguntas: ¿Boris describió una técnica directa o indirecta? ¿Qué podría haber hecho si no se hubiese producido la separación espontánea? ¿Cómo podría Boris haber utilizado de forma más correcta las técnicas de profundización? ¿Por qué Boris no fue inducido a un estado en LA FASE? ¿Por qué se quedó dormido?

Respuestas y Comentarios: Boris empleó una técnica indirecta. Si la separación espontánea no hubiera ocurrido, Boris podría haber tratado de separarse por su cuenta. Si el intento de separarse hubiese fracasado, entonces hubiera sido necesario aplicar las técnicas indirectas mediante el uso de la intensificación de vibraciones, y luego intentar nuevamente separarse. Con el fin de

Apóyanos, compra el libro como donación

profundizar e igualmente, llegar a un destino mientras estaba cayendo, Boris debió haber aplicado las técnicas de desplazamiento y, al llegar a un sitio en LA FASE, debió profundizar a través de la amplificación sensorial. Por ejemplo, podría haber aplicado la técnica de teletransportarse con los ojos cerrados o simplemente tratar de forzar la vista viéndose sus manos a través en la oscuridad, que también podía provocar una salida.

Boris tampoco prestó atención al rugido en sus oídos. Podría haber utilizado la técnica del Zumbido Interno, lo que lo podría haber ayudado a profundizar y mantenerse. La falta de un objetivo fijado en tocar fondo dio lugar a su caída sin fin, aunque no siempre sucede de esta manera. Boris se quedó dormido a causa de su pasividad y también porque él se olvidó que caer dormido es una posibilidad, aunque se logro recordar sobre la posibilidad de un regresar involuntariamente a la realidad (una 'Falta').

No. 2
Alexei Bakharev
Ingeniero. Sochi, Rusia

Esta fue la primera vez que me las arreglé para estar consciente durante un sueño. Antes de quedarme dormido, me concentré en la oscuridad ante mis ojos y traté de mantener la conciencia, tanto como pudiera. De repente, soñé que estaba levitando en el techo, lo que resultó que tomara conciencia que estaba soñando. Mi cuerpo fantasmal respondido mal a los intentos de controlarlo, y simplemente flotaba bajo el techo. Había dos personas sentadas en el piso debajo de mí. Ellos miraban en donde yo estaba, pero parecía que no podían verme. En este momento me desperté y sentí una especie de hormigueo y picazón en las piernas.

Preguntas: ¿Qué factores lo llevaron a entrar en LA FASE usando la conciencia del sueño? ¿Qué había que hacer, mientras simplemente flotaba bajo el techo? ¿Por qué la 'Falta' ocurrió tan rápido? ¿Qué debió haber hecho inmediatamente después de regresar al cuerpo?

Apóyanos, compra el libro como donación

Respuestas y Comentarios: EL sueño consciente se debió a la intención de Alexei para concentrarse en el espacio delante de sus ojos y su deseo de permanecer consciente durante todo el tiempo posible. El proceso de ser consciente fue causado por la sensación de volar durante el sueño. Volar casi siempre se convierte en un ancla para adquirir conciencia durante un sueño. Inmediatamente después de ocurrir LA FASE, Alexei debió haber comenzado la profundización. En su lugar, simplemente flotaba y observaba. Si bien realizar movimientos puede haber sido difícil de realizar, debe siempre de realizarse enérgicamente y con insistencia. Como resultado, la movilidad y la profundización de LA FASE habría sido un éxito. Su salida involuntaria se debió a la pasividad, la falta de profundización, y al incumplimiento de las normas para el mantenimiento de LA FASE. Incluso después de regresar a su cuerpo, Alexei debió haber tratado de separarse de nuevo.

No. 3
Dmitry Markov
Mecánico de Radio. Moscú, Rusia

Mi primera vez fue el acontecimiento más terrible en mi vida. Yo nunca había experimentado tanto terror. Ocurrió en diciembre de 1990. Me estaba quedando dormido en mi cama cuando de repente, escuché a alguien entrar en mi habitación, pero no le presté atención al "intruso". Entonces, dos manos de mujer me agarraron por detrás, y mientras me presionaba el vientre, comenzó a levantar mi cuerpo hacia arriba. Logré sentir claramente los delgados dedos con unas largas uñas en mi vientre, me paralicé por completo y fui absolutamente incapaz de mover ninguna parte de mi cuerpo o presentar algún tipo de resistencia. Sentí que mi cuerpo atravesó del techo, y después fui jalado todavía más y más alto.

Tenía miedo de que mi vida acabara en ese momento. Tenía miedo, no tanto de la muerte sino de lo desconocido. Todo sucedió tan rápidamente que me encontraba preparado para pasar al más allá. Empecé a rezar. Le pedí a Dios que me ayudara a liberarme y a volver. Entré en pánico. No puedo decir cuántos segundos duro mi viaje obligado o qué tan alto fui levantado por

Apóyanos, compra el libro como donación

encima de mi casa, pero llegó el momento e instantáneamente regresé a mi cama.

Preguntas: ¿Fue esta una entrada deliberada en LA FASE? ¿Qué tipo de técnica lo llevaron a LA FASE? ¿Cuál es el nombre para la inmovilización completa que Dmitry experimentó? ¿Qué debería haber hecho para lograr vencer la inamovilidad? ¿Por qué su cuerpo pudo atravesar fácilmente el techo? ¿Por qué fue capaz de poner fin a esta terrible experiencia al haber orado? ¿Qué podría haber hecho inmediatamente después de regresar a su cuerpo?

Respuestas y Comentarios: Esta experiencia fue espontánea y cae bajo la categoría de las Técnicas Directas ya que no hubo retraso significativo en el sueño. Toda la experiencia fue acompañada por la parálisis por sueño, por lo que le fue difícil para Dmitry hacer algo. A fin de avanzar en este tipo de situación, habría sido necesario intensificar el estado de LA FASE mediante una Técnica Indirecta o redoblar los esfuerzos para poder moverse.

El cuerpo de Dmitry a través del techo sin ninguna dificultad porque no había visión y LA FASE en sí misma no era profunda, de lo contrario esto no hubiera sucedido. Orar y apelando a Dios ayudó porque la oración facilitó una relajación de las percepciones y la intención de volver a la realidad: dos factores que son cruciales en las técnicas de salidas de emergencia. Al regresar a su cuerpo, podría haber tratado de separarse de nuevo, aunque esto hubiera sido más fácil decirlo que hacerlo por el temor asociado con la primera experiencia.

No. 4
Ivan Yakovlev
Estudiante. Amberes, Bélgica

No sé lo que me despertó, pero yo sabía de inmediato que algo estaba fuera de orden. No podía abrir los ojos, y mi cuerpo estaba casi que pedía por si mismo que me levantara. Comprendí lo que estaba pasando, todo esto me indicó que estaba teniendo una experiencia extra corporal. Lo primero que intenté fue a levantar mi mano izquierda, y funcionó. Comprendí que se trataba de una

Apóyanos, compra el libro como donación

mano astral, porque pude ver a través de ella. Me moví a toda prisa y con cuidado hacia el otro lado de la cama (Había una extraña sensación en mi cabeza en ese momento). Me calmé y traté de hacer algo nuevo. Levité alrededor de medio metro por encima de la cama. Mi visión apareció en ese momento y vi lo que parecía era mi habitación, pero no exactamente igual, ya que la alfombra en el piso era de un patrón de color diferente y la puerta estaba cerrada por alguna razón. No podía comprender por qué todo estaba iluminado detrás de mi espalda. Entonces, miré por encima de mi hombro izquierdo y vio una pequeña bola de color blanco brillante detrás de mi hombro a una distancia de 8 pulgadas que iluminaba la sala. Entonces traté de pasar por la puerta, pero no pude. Por temor de que nunca volvería a mi cuerpo, me desperté en el mundo real.

Preguntas: En el comienzo de su experiencia, ¿Con qué fenómeno típico del Despertar y de LA FASE se encontró Iván? ¿Qué tipo de técnica, (directa o indirecta), lo llevaron a LA FASE? ¿Qué técnicas se emplearon en específico? ¿Cómo se pudo haber utilizado la sensación de " mi cuerpo me pedía que me levantara."? ¿Que debería haber llevado a cabo de inmediato cuando se dio cuenta de que era posible levantar la mano? ¿Cuáles deberían haber sido las primeras acciones a tomar después de la levitación? ¿Por qué era innecesario tratar de atravesar de inmediato la puerta? ¿Que debió haber hecho Iván cuando volvió a su cuerpo? ¿Este practicante tiene una visión realista del fenómeno o tiene un punto de vista de naturaleza esotérica?

Respuestas y Comentarios: Al despertar en un estado de parálisis por sueño, Iván comprendió que podría utilizar esta oportunidad para ingresar en LA FASE y de inmediato comenzó los intentos de separarse sin emplear las técnicas para crear el estado, ya que no era relevante. Por su naturaleza esta fue una técnica indirecta. Podría haber seguido el impulso de levitar desde el principio en lugar de mover las manos. Después de que empezara a mover su mano, podría haberse puesto de pie o separarse. En cambio, Iván simplemente dio la vuelta y se calmó por un instante, pero al hacerlo, perdió todo el progreso logrado

Apóyanos, compra el libro como donación

hasta ese momento, por lo que esto jamás se recomienda. Entonces, después de empezar a levitar, en primer lugar debería haber asumido una posición distinta a la de su cuerpo acostado, ponerse de pie, e inmediatamente comenzar a profundizar. En cambio, desvió su atención a la fuente de luz e intentó atravesar la puerta.

Incluso si hubiese hecho todo correctamente desde el principio, no habría habido ninguna razón para tratar de atravesar la puerta. Iván podría simplemente haber girado la manija y abrir la puerta para pasar al otro lado. La habilidad de atravesar de objetos debe ser aprendida luego de afinar la capacidad de profundizar y mantener LA FASE. No había ninguna razón para regresar por miedo, pero incluso si se regresa al cuerpo, otro intento de separación debe hacerse de inmediato para tener más probabilidad de éxito. El uso del término de "mano astral" indica que el practicante tiene un punto de vista esotérico sobre el tema.

No. 5
Natalya Kozhenova
Ingeniero. Shchólkovo, Rusia

Cuando tenía unos 17 o 18 años de edad, había leído algunos artículos esotéricos sobre la proyección astral. Parecían muy interesantes para mí, pero no eran más que una curiosidad - Yo particularmente no creía en esas cosas.

Una noche, me fui a la cama como de costumbre. Me desperté en medio de la noche, pero fue incapaz de mover mi cuerpo y se produjo un fuerte sonido en mi cabeza. Al momento, recordé uno de esos artículos y simplemente traté de levitar y me las arreglé para hacerlo, de alguna manera logré salir a través de mi frente. La sensación de volar era muy realista, y para mi gran sorpresa, el primer pensamiento que se me ocurrió fue: "¡Wow, estos tipos del astral no estaban mintiendo!". Floté por encima de mi cuerpo por algún tiempo en la oscuridad. Pensé en la visión, y comenzó a aparecer. Entonces volé hacia la ventana, y al girar en torno a la cara de mi cuerpo, lo vi en su lugar. Decidí volar de vuelta a el y tocarlo. Cuando lo tenía en frente, decidí tocarlo, me chupó de vuelta a él, causándome una sensación muy extraña.

Apóyanos, compra el libro como donación

Preguntas: ¿Qué tipo de técnica usó Natalya? ¿Qué hubiera tenido que hacer si su intento de levitación no hubiese tenido éxito? ¿Por qué LA FASE fue de corta duración? ¿Qué debería haber hecho al regresar a su cuerpo? ¿Por qué se utiliza el término "astral"? ¿Fueron los artículos sobre la proyección astral de ayuda significativa?

Respuestas y Comentarios: Al despertar en un estado de parálisis por sueño, Natalya tropezó con la idea de emplear Técnicas Indirectas. Se las arregló para separarse inmediatamente, pero si hubiera tenido problemas al hacerlo, podría haber comenzado la técnica del Zumbido Interno. LA FASE fue de corta duración debido a la falta de actividad y el incumplimiento de la profundización y el mantenimiento. Después de regresar a su cuerpo, ella debió haber tratado de inmediato de separarse. Natalya tiene un punto de vista esotérico sobre la naturaleza del fenómeno de LA FASE. Sin embargo, los artículos le ayudaron a llevar a cabo las acciones correctas en el momento oportuno.

No 6
Alexander Furmenkov
Estudiante. San Petersburgo, Rusia

Me desperté temprano en la noche después de algunas dificultades para conciliar el sueño. Ciertas imágenes borrosas comenzaron a aparecer ante mis ojos y me di cuenta de que podía entrar en LA FASE. Empecé a descartar las imágenes innecesarias, y después de conseguir una me aferre a ella, Aparecí en una especie de corredor color amarillo. El nivel de realidad en general y de consciencia de la experiencia fue de entre el 80% y 90%. Me acordé de los métodos para profundizar, por lo que empecé a observar y enfocar todo a mí alrededor, pero no dio ningún resultado importante. Yo me empecé a tocar a mi mismo, pero la sensación parecía un poco opaca. Me di cuenta que estaba perdiendo la conciencia. Pude darme cuenta de esto, pero sin embargo me quedé dormido en 20 segundos.

Preguntas: ¿Es posible clasificar a la técnica utilizada en esta descripción como una Técnica Directa? ¿Qué técnica específica utilizó para ingresar a LA FASE? ¿Qué técnica usó Alexander

Apóyanos, compra el libro como donación

para separarse? ¿Cuál podría haber sido la razón de la "sensación opaca" y la incapacidad para profundizar? ¿Qué le llevó a quedarse dormido?

Respuestas y Comentarios: La técnica empleada no puede ser considerada como Directa, a pesar de que se utilizó al principio de la noche. De hecho, parece que el lapso preliminar entre la conciencia y el sueño fue significativo. Si el sueño preliminar dura sólo unos minutos, la técnica podría haber sido considerada parcialmente como Directa. La técnica se utilizó correctamente porque las imágenes aparecieron por si solas.

Alexander no utilizo ninguna técnica de separación, la técnica de Observar Imágenes a menudo lleva al observador hacia la imagen observada o a algún otro mundo, que es exactamente lo que pasó aquí. Es muy probable que la debilidad de LA FASE se deba a los escasos niveles de actividad y motivación, que fueron causados por el hecho de que era temprano en la noche. El practicante se quedó dormido porque no profundizó lo suficiente para evitar caer dormido. La actividad en general fue también muy baja. El deseo del cuerpo en conciliar el sueño juega un papel muy importante en el proceso. Alexander, después de todo, había estado teniendo problemas para dormir.

No. 7
Román Reutov
Administrador de Sistemas. Samara, Rusia

En verdad, las cosas más interesantes casi siempre ocurren de forma inesperada. Después de un periodo suficientemente largo en mis intentos de ir al otro mundo, esta noche decidí intentarlo de nuevo. Tiré la toalla después de otro intento fallido, me acomodé en mi lado, y decidí simplemente sacar una noche de sueño reparador. No sé exactamente cuánto tiempo permanecí acostado, pero pensé que todavía estaba haciendo algo mal, cuando observé ciertas imágenes interesantes que mi imaginación dibujaba. Pero en un momento dado, de repente sentí el fenómeno que se conoce comúnmente como vibraciones. Empecé a intensificarlas (Debo añadir que la sensación es indescriptible), pero aún así no podía levitar, aunque tenía muchas ganas de echar

Apóyanos, compra el libro como donación

un vistazo a mi mismo desde el exterior. Decidí simplemente levantarme, ¡y ahí es cuando todo se hizo más interesante! Todo el proceso de transición desde una posición horizontal a una vertical fue acompañado por vibraciones cada vez más palpables, y un sonido más fuerte y un estruendo mucho más fuerte en mi cabeza. La sensación era la misma que tengo después de ir a la cama luego de no haber dormido durante 24 horas y luego de repente alguien me despierta: mi cabeza me daba vueltas, todo comenzó a crepitar en el interior de ella, sentí que estaba a punto de perder el conocimiento. A continuación, una imagen parpadeante comenzó a aparecer. Se estabilizó después de uno o dos segundos, el estruendo en mi cabeza se calmó, y me di cuenta que yo estaba sentado en mi cama.

Yo estaba en mi apartamento, pero noté que estaba notablemente alterado. Mi habitación parecía más o menos la misma, aunque el interior era diferente luego de examinarla con cuidado. Por ejemplo, mi teléfono móvil, que está siempre a mi alcance, por alguna razón era un modelo antiguo y diferente. Resultó ser el primer objeto que probé, ya que de repente tenía muchas ganas de saber qué hora era y de comprobar qué día del mes era. Sentía claramente el teléfono en mi mano, pero al tratar de concentrarme y mirar la pantalla, fui devuelto de nuevo en la realidad. De inmediato logré salir fuera de mi cuerpo otra vez y decidí simplemente pasearme por el apartamento mientras trataba de recordar lo que podía experimentar. Traté de crear un objeto, pero no funcionó y esto dio lugar a algún tipo de actividad mental. Lo que hizo que LA FASE desapareciera y regresara a la realidad. En total, fueron cinco entradas sucesivas en LA FASE que se prolongaron durante 2 a 3 minutos cada uno. Las experiencias no eran estables, por lo que me dedique a examinar alrededor con rapidez, siempre tratando de examinar cualquier cosa que pudiera ponerle mis manos. Sin embargo, hubo una buena cantidad de impresiones, teniendo en cuenta que era mi primera entrada.

Preguntas: ¿Qué tipo de técnica utilizó Román para entrar en LA FASE? ¿Cuáles fueron los principales catalizadores de LA FASE? ¿Qué técnica de separación utilizó? ¿Si Román no se hubiera separado por completo, que técnica, además de

Apóyanos, compra el libro como donación

vibraciones, podría haber utilizado? ¿Cuál es la razón más probable de todas las 'Faltas'? ¿Qué acción permite que el practicante ingrese en LA FASE más de cinco veces?

Respuestas y Comentarios: El ingreso en LA FASE fue a través de una Técnica Directa, con la posición que adopto Román como su catalizador, al ser cómoda para el. Mientras Román estaba en una posición incómoda, su mente no pudo cerrar completamente la percepción física, y esta es la razón más probable por la que no había cortos lapsos en los sueños. Si Román hubiese sido incapaz de separarse cuando utilizó la técnica de levantarse, podría haber tratado de usar el Zumbido Interno, ya que pudo escuchar ciertos ruidos.

En lugar de utilizar su primera experiencia en LA FASE para trabajar en el dominio de las habilidades básicas de la profundización y el mantenimiento, Román se entregó inmediatamente a experimentos complejos, por lo que sus múltiples ingresos fueron breves, de mala calidad, y no se utilizaron con eficacia. Pero todo esto es típico de las primeras experiencias y mucho se alcanzó, sobre todo teniendo en cuenta que se utilizó una Técnica Directa. La longitud relativa de LA FASE se logró principalmente gracias a su voluntad de reingresar inmediatamente al entorno, Román logró hacerlo cinco veces.

No. 8
Alexander Dyrenkov
Estudiante. Moscú, Rusia

Mi primer ingreso sucedió de noche. Yo estaba acostado en mi cama y como yo no había podido conciliar el sueño me quedé un rato pensando sobre LA FASE. Me quedé dormido por un momento y luego volví a despertar, esta vez me encontraba en el estado adecuado y, a continuación me separé fácilmente (de manera algo inconsciente e involuntaria). Comencé a profundizar usando el tacto y luego con el Clavado de Cabeza. Es una pena que haya olvidado mucho de la experiencia, pero sí recuerdo que después de la profundización llegue al patio de la casa de mi abuela, pero luego perdí consciencia, y regresé pero pude separarme varias veces más. No pude afinar mis sentidos: Cuando

Apóyanos, compra el libro como donación

profundizaba uno (el tacto, por ejemplo), el otro (es decir, la vista) se desvanecía. Después de eso, tengo un lapso en mi memoria con respecto al viaje (la conciencia y la lucidez eran débiles, me quedaba dormido y "reaparecía" en varias ocasiones), pero recuerdo haber ido a un montón de lugares.

Así es como el episodio finaliza: me zambullí de cabeza en agua que estaba en una mesa cercana (antes de haber profundizado un poco), y por esto mi sentido del tacto se agudizó: ya que logré sentir "agua" y golpeé mi cabeza contra un muy suave "fondo". Retomé la caída interrumpida usando la fuerza de voluntad, pero luego se me ocurrió que mi abuela quería despertarme. Mi nivel de conciencia no era muy agudo, ya que no se me ocurrió que yo estaba en realidad durmiendo en mi cama, y no en casa de mi abuela. Es por eso que decidí que tenía que regresar a mi cuerpo. Un fuerte tirón se produjo después de este pensamiento, y fue seguido por sensaciones similares a las que se experimenta cuando tengo una resaca.

Preguntas: ¿Fue aplicada una técnica directa o una indirecta? ¿Qué hizo que la técnica tuviera éxito? ¿Por qué Alexander apareció en el patio de su abuela? Al profundizar, ¿cómo podría resolverse el problema de la afinación de los sentidos? ¿Por qué el practicante tiene lagunas mentales? ¿Cuáles fueron los principales problemas asociados con el mantenimiento de LA FASE?

Respuestas y Comentarios: A pesar del breve lapso en la consciencia, la técnica utilizada fue directa, y ese lapso facilitó la aparición inmediata del estado, a pesar de que esta fue la primera experiencia de Alexander. La llegada al patio de su abuela fue espontánea, y probablemente fue causado por una reflexión anterior del lugar o quizás de querer visitarlo. Los desplazamientos inesperados ocurren a menudo cuando se ejecutan la profundización mediante el Clavado de Cabeza.

Es muy posible que, con el fin de evitar que los sentidos de la vista y el tacto se afinen sólo uno a la vez, debiera profundizarse usando las técnicas en conjunto. En cuanto al mantenimiento de LA FASE, hubo tres problemas principales que fueron también causa directa de las lagunas en la memoria de Alexander, la poca profundidad, la falta de un claro plan de acción, y el

Apóyanos, compra el libro como donación

incumplimiento de las normas para el mantenimiento de LA FASE (con la excepción de entradas múltiples después del regreso al cuerpo).

No. 9
Svyatoslav Baranov
Estudiante. Perma, Rusia.

Me desperté de lado. No tenía ganas de seguir durmiendo, pero cerré los ojos de todos modos. Cuando me recosté boca arriba, tuve inmediatamente la sensación de que estaba a punto de caerme del colchón (ya que estaba en el borde), y algún tipo de lapso ocurrió, ya que sentí como si yo fuera tirado de alguna manera. Me acosté de nuevo, y entonces comencé a escuchar un zumbido, y una luz verde apareció ante mis ojos. Me recosté una vez más, y mis párpados empezaron a vibrar. Pensé que podría caer de la cama en ese instante, pero luego mi visión regresó, y observé que ya estaba tendido en el suelo junto al colchón Me levanté y me di cuenta que la habitación estaba "girando", igual como si yo estuviera borracho, pero muy rápidamente todo volvió a la normalidad. En ese momento, comprendí que estaba en el mismísimo estado de ¡LA FASE!

En éxtasis, me olvidé de todas las técnicas y me puse a examinar la habitación. Todo estaba igual que en la realidad, pero algunas cosas estaban fuera de lugar. Traté de levitar y me caí hacia atrás, y de alguna manera salí hacia afuera. Era el atardecer, y había un montón de nieve en el suelo. Rodeé la casa y traté de levitar. Tuve la oportunidad de levantar vuelo, y pude ver el horizonte y el atardecer. Pero entonces comencé a perder altitud. Después de haber volado por la ventana hacia el otro lado de la casa, quería ir a la azotea, pero entonces se produjo una ‘Falta’. En una fracción de segundo, tuve la sensación de que yo era "nada". Pero entonces, mis ojos físicos se abrieron (con dificultad) y hubo una vez más la sensación de alguna clase de lapso. La consciencia fue algo débil durante LA FASE, al parecer por no haber dormido lo suficiente.

Apóyanos, compra el libro como donación

Preguntas: ¿Qué tipo de técnica de entrada usó Svyatoslav? ¿Cuál técnica en específico le dio resultados? ¿Qué técnica de separación utilizó? Si la separación no hubiese tenido éxito, ¿Cuál técnica debería haber utilizado en ese momento? ¿Qué acciones importantes no se realizaron cuando ingresó en LA FASE? ¿Qué debería haber sido hecho después de la Falta? ¿Por qué tuvo la conciencia débil durante LA FASE?

Respuestas y Comentarios: Se empleó una técnica indirecta. Svyatoslav no utilizó ninguna técnica de entrada. En su lugar, la separación inmediata se logró al dejarse caer hacia atrás. Si la separación no se hubiera realizado con éxito, hubiese procedido a usar la técnica de "Observado las Imágenes", lo que hubiera sido posible debido a la palpitante luz verde.

La profundización no se realizó de inmediato, no trató de mantenerse, y no hubo ningún plan de acción, sin embargo, esto no es un factor crucial durante las primeras experiencias. Se debió intentar entrar nuevamente en LA FASE al regresar al cuerpo, pero esto quedó en el olvido también. La conciencia y la memoria eran tenues debido a la poca profundidad inicial del estado, que se reflejó en la percepción del entorno y también el proceso de pensamiento.

No. 10
Oleg Sushchenko
Deportista. Moscú, Rusia

Anoche pasé cerca de una hora desarrollando la interacción de imágenes en mi mente, después de dejar de sentir todas las percepciones kinestésicas. Estaba acostado boca arriba en una posición incómoda. Después de deslizarme hacia el sueño para poder dormir por un rato, sentí ligeras vibraciones y ecos de sonidos del mundo de los sueños, pero la posición incómoda todavía me molestaba. Al final, pensé "¡Al diablo!", y decidí acostarme de la forma más cómoda, y me acosté sobre mi estómago. A pesar de que al moverme, afecté el proceso, después de unos cinco minutos, el estado comenzó a regresar y a formarse nuevamente. Esta vez, tuve la oportunidad de percibir una pequeña vibración, aunque no fui capaz de amplificarla. Me

Apóyanos, compra el libro como donación

concentré en imaginar mi cocina en mi mente, y debido a que las imágenes eran realmente intensas, fuertes y realistas, después de un tiempo comprendí que no sólo mi atención y mi conciencia se encontraban allí, sino también estaban presentes mis sensaciones corporales. Me sorprendió lo bastante fácil que era ingresar a LA FASE (nunca tuve dudas de que se trataba de LA FASE).

Salté hacia fuera a través de la ventana y comencé a volar alrededor del patio. En realidad, fue la primera vez que he volado por el simple hecho de pensarlo, sin ningún tipo de esfuerzo físico, como ocurre durante los sueños. El patio era sólo un 10% parecido a su contraparte en la vida real, pero no me dejé sorprender por esto en lo absoluto, y simplemente lo disfruté tanto como pude, ya que podía mirar y no ser expulsado inmediatamente. Pero, después de haber estudiado y llegar a la ciudad, tuve la duda de que si en verdad estaba en LA FASE o solo se trataba de un sueño lúcido. Yo estaba tan consciente en el sueño que tuve la oportunidad de diferenciar y comprender estos términos, ¡¿te imaginas?! Tengo que añadir que aunque tenía poca atención en mi memoria, no puedo decir cuánta "conciencia de mí mismo" tenía realmente, pero logré darme cuenta lo suficiente como para ser capaz de diferenciar entre LA FASE y un sueño lúcido (o por lo menos pensar en la diferencia). Llegue incluso a preguntar a la gente en torno a mi, si me encontraba en LA FASE o un sueño lúcido. Suena divertido, ¿verdad? Lo más gracioso fue que ellos respondieron que era un mundo diferente, y se negaron a discutir el tema más allá conmigo. Entonces, decidí no mezclar esto en mi mente y simplemente me deje llevar con la corriente, que resultó ser bastante larga y sin interrupciones. Logré recordar un momento del día anterior en el que me había acostado e induje LA FASE mientras estaba acostado de espaldas, y también el momento en el que me había dado la vuelta y me separe volando. Recordé todo esto periódicamente durante el curso de la experiencia, y que debiera tratar de preguntar sobre esto que me pasaba en el foro de la Escuela más tarde.

Luego, más adelante en LA FASE, me encontré en un sótano. Como había allí un olor muy desagradable, decidí que ya había tenido suficiente y que era hora de volver. Lo que ocurrió incluso

Apóyanos, compra el libro como donación

con mayor facilidad, tan pronto como pensé en volver, una ligera vibración, tan suave como una brisa me recorrió y regresé a mi cuerpo con plena conciencia y bien descansado el cuerpo y la mente. Estaba completamente descansado Y eso a pesar de el hecho de que me acuerdo de todo, cada segundo del sueño, desde el momento en que comencé a volar.

Preguntas: ¿Qué tipo de técnica ayudó a Oleg entrar en LA FASE? ¿Que hizo más difícil para él entrar en LA FASE al inicio, y pudo esto tener un efecto positivo en los resultados posteriores? ¿Qué puede decirse de las técnicas relacionadas con las vibraciones en el contexto de la entrada de Oleg en LA FASE? ¿Qué técnica específica lo puso en LA FASE? ¿Qué acciones iníciales deberían haberse realizado al entrar en LA FASE? ¿Qué faltó para que se diera un uso productivo de LA FASE? ¿Valía la pena trasladarse inmediatamente al saltar por la ventana? ¿Cuál fue la causa de la reflexión sobre si la experiencia que se tenía era en LA FASE o en un sueño consciente? ¿Fue beneficioso tratar de aprender de los objetos de manera despreocupada sobre el estado en el que se encontraba Oleg? ¿Por qué el deseo de volver al cuerpo, y que lo podría haber causado?

Respuestas y Comentarios: Oleg entró en LA FASE usando una técnica directa. Inicialmente fue incapaz de entrar debido a la posición incómoda que había asumido, a pesar que si ocurrieron pequeños lapsos de conciencia durante los sueños. Sin embargo, la técnica inicialmente sin éxito tuvo un resultado positivo al final, porque el estado en que estaba Oleg era cercano al de LA FASE. Sin embargo, no se debería haber dado atención a la técnica de amplificación de las vibraciones, ya que pueden ser perjudiciales con las técnicas directas.

La técnica de visualización se utilizó inmediatamente antes de entrar en LA FASE en lugar de Observar las Imágenes, que es más común. Oleg deliberadamente produjo las imágenes en lugar de buscarlas frente de sí mismo, que es donde yace la diferencia entre estas técnicas. Sin embargo, no llevó a cabo la profundización al entrar en LA FASE. Además, no tenía un plan de acción definido para garantizar que LA FASE sería productiva. Saltar por la ventana tampoco es recomendado para aquellos con

Apóyanos, compra el libro como donación

cierta cantidad de experiencia debido a que los principiantes a veces, confunden la realidad con LA FASE o LA FASE con la realidad.

La razón de la reflexión sobre la naturaleza del fenómeno se debió a la confusión terminológica, la cual esta bastante generalizada. Si un practicante está consciente pero no se siente su cuerpo al igual que en el mundo físico, entonces se puede suponer que se encuentra en LA FASE. Por eso no había ninguna razón para preguntar sobre esto entre con objetos animados. El deliberado retorno fue un gran error. No había ninguna razón para desechar la oportunidad de viajar y experimentar LA FASE. A los principiantes a menudo les es muy difícil esta oportunidad. La razón de la vuelta al cuerpo, en este caso es más probable por la ausencia de un plan de acción y la falta de comprensión clara en cómo LA FASE podría ser utilizada para fines prácticos.

No. 11
Alexander Lelekov
Programador de Computadoras. San Petersburgo, Rusia

Traté toda la noche de usar el sistema de notificación de Astral Catapult que te señala cuando estás soñando, pero abandoné la idea después de despertarme varias veces sin éxito y simplemente me quedé dormido. Cuando estoy soñando por lo general me muevo dando grandes saltos, pero mucho más lejos que los de un canguro, como de entre 100 a 300 metros. Esto ocurre regularmente, y yo por lo general siempre me doy cuenta inmediatamente que estoy en un sueño. Durante uno de los grandes saltos, mientras estaba en el aire me di cuenta de que estaba soñando y también me di cuenta que podía ser capaz de aterrizar en una pequeña y sucia charca. Como era de esperarse, aterricé en el estanque y se me sumergí en sus aguas. En ese mismo momento, me encontré en mi Esténcil con las manos y la mitad de la cabeza metidos en él.

Me puse un poco nervioso que este intento también hubiese sido fallido, por lo que inmediatamente traté de separarme de mi cuerpo. No había podido conseguir separar mi cabeza o mis manos, y por primera vez traté de girar sobre mi eje y logré salir.

Apóyanos, compra el libro como donación

Entonces me deslice hacia abajo o me caí de la cama, pero sea cual fuese la forma al final no sentí ningún dolor. Me arrastré por 1 o 2 metros y luego sentí que podía darse una 'Falta'. Así que empecé a tocar la alfombra y otras cosas, aunque no sé exactamente lo que eran, ya que estaba oscuro, y, por casi 20 o 30 segundos me sentí como se sienten los gatitos pequeños cuando están por abrir sus ojos por primera vez. Todo estaba nublado y borroso al principio, pero luego una imagen comenzó a aparecer, la sala se llenó de luz y los colores se aparecieron brillantes y vivo. Intente con fuerza contener mi emoción, y, para mi sorpresa, fui capaz de hacerlo.

Caminé alrededor de mi apartamento pensando en lo que debía hacer. Al darme cuenta que no tenía tiempo que perder, decidí hablar con un anciano para que respondiera mis preguntas. Decidí que detrás de la puerta principal del apartamento, que estaba a punto de abrir estaría un hombre, un anciano omnisciente. Y allí estaba él, medio calvo, de unos 60 años de edad, con un abrigo gris que me esperaba. Le hice la pregunta, "¿Qué debo hacer para entrar en LA FASE más a menudo?" Pero él comenzó a contarme acerca de cómo fue violado cuando era niño. Y para ser más preciso, este no era ya un anciano, sino una mujer anciana. Yo no estaba muy interesado en escuchar su historia, por lo que intente alejarme de ella, sugiriendo que podríamos hablar más tarde. Pero la anciana era persistente, y yo no quería ofenderla, por lo que pensé que se trataba de un sueño extraño con su propio conjunto de reglas, y que una vez que se ha pedido a una vieja su opinión, se supone que uno debe ser cortés y escuchar la respuesta completa.

Fui con ella a la cocina de mi apartamento. El teléfono sonó de repente. Tuve miedo de que el teléfono estuviese sonando de verdad en mi apartamento y me pudiera despertar, por lo que inmediatamente empecé mirarme la mano a mi lado con el fin de poder mantenerme. Pero como las sensaciones fueron bastante estables, lo dejé de hacer. Entonces, esta señora quería cocinar algo en mi cocina. Ella dijo que yo podía calentar una sartén sin gas. Pero en vez decidí probar la técnica de poner las manos juntas y soplar sobre ellas, y regresé de nuevo en mi cuerpo.

Apóyanos, compra el libro como donación

Preguntas: ¿Qué tipo de la entrada describe Alexander en LA FASE? ¿Fue el programa de notificación de alguna ayuda? ¿Qué tipo de ancla fue el salto largo? ¿Por qué fue la aparición de la conciencia fue seguida de inmediato a una transición al Esténcil, es decir, el cuerpo real, aunque no por completo? ¿Qué técnica de separación lo ayudó a salir de su cuerpo por completo? ¿Qué técnica se utilizó para profundizar? ¿Qué técnica se utilizó para correctamente materializar un objeto animado? ¿Cuál sería el procedimiento inicial para la obtención de información? ¿Qué importancia tiene una actitud amable hacia las mujeres de edad avanzada en LA FASE? ¿Por qué fue posible el regreso al cuerpo? ¿Qué debió olvidar Alexander hacer o debió olvidar registrar inmediatamente después de la falta?

Respuestas y Comentarios: Alexander describió una entrada en LA FASE a través de un sueño consciente. En general, la aparición de la conciencia se vio facilitado por el trabajo previo con el sistema de notificación, que, a pesar de no producir resultados, fortalece la necesaria intención de querer entrar en LA FASE. Los saltos largos que acompañaron la aparición de la conciencia pueden ser comparados con las sensaciones de levitación que a menudo llevan al practicante a alcanzar conciencia de los sueños. Debido a que las técnicas de profundización y mantenimiento no se realizaron durante el momento de conciencia en el sueño, naturalmente un retorno parcial al cuerpo, se produjo.

Por otra parte, Alexander logró aplicar una técnica de separación que en su mayoría se parecía a Usar un Apoyo. Luego logró profundizar correctamente por medio de palpo y de inmediato sintió su resultado. A pesar de la falta de un plan de acción, el practicante decidió muy bien hacer algo útil y empleó la técnica de encontrar a través de una puerta con el fin de localizar una fuente de información animada. Él primero debió intentar poner a prueba el tema haciendo preguntas especiales para determinar si el objeto era capaz de proporcionar la información (véase el Capítulo 10).

El ser educado con los objetos animados en LA FASE es la prerrogativa de cada persona, pero difícilmente tiene alguna base

Apóyanos, compra el libro como donación

real. Lo más probable es que la vuelta al cuerpo fue provocada por una falta de mantenimiento, quizás el exceso de pensamiento, o la pasividad temporal. Al salir de LA FASE, Alexander debería haber tratado de regresar de inmediato. Sin embargo, él no lo hizo, a pesar de que había regresado a LA FASE al salir de un sueño consciente. Este paso debió haber sido obvio, debido a una conexión incompleta en el cuerpo.

No. 12
Boris Bender
Técnico de Películas, Practicante Experimentado de LA FASE. Moscú, Rusia

Tomé conciencia de mi sueño casi inmediatamente después de quedarme dormido. Yo estaba en mi apartamento de pie en el pasillo. Al ser sorprendido por estar tan de repente en LA FASE, comencé a tocar las paredes con las manos para poner a prueba su firmeza o, su "realidad", así como para intensificar LA FASE por el tacto. Entré en la habitación. Había una cama de pie junto a la pared, con mi madre durmiendo en ella. No podía ver su rostro, sólo su cuerpo bajo la manta. La habitación y el pasillo eran réplicas exactas de sus contrapartes en la vida real.

Mientras pensaba en mi madre dormida, de pronto me empecé a sentir un poco incómodo. Cuando me acerqué a la ventana, vi un paisaje grotesco detrás de esta, que era similar a las imágenes de las películas de catástrofes: un terreno baldío, casas en ruinas, extraños cúmulos de materiales de construcción, losas de hormigón, la basura, cráteres de las explosiones aquí y allá, y noté figuras humanas en algunos lugares.

Ante el temor de una 'Falta' causada por el hecho de que observaba una vista panorámica (la vista desde la ventana abarcó 180 grados y hacía el horizonte, que en realidad es casi exactamente igual a como es la vista desde mi apartamento), regresé a la habitación y comencé a tocar el armario, y luego me arrodillé para tocar el suelo. Al mismo tiempo, mi miedo se hacia cada vez más fuerte: tanto por pensar en mi madre dormida, como por la vista desde la ventana. La ansiedad se convirtió en temor real en cuestión de segundos, y luego se convirtió el terror y

Apóyanos, compra el libro como donación

pánico. Perdí la capacidad de pensar críticamente. Sólo tenía un pensamiento: que tenía que volver a mi cuerpo. Me lancé de nuevo a la cama y de repente me encontré acostado en ella. Cerré los ojos, pero no podía entender si estaba en mi cuerpo real o aún me encontraba en LA FASE. Mi terror se hizo aún más fuerte cuando entreabrí mis ojos y vi que mi madre se levantaba de la cama. Parecía un personaje de una película de terror y al parecer yo le era hostil.

Quería desaparecer, disolverse, y despertarme. Febrilmente traté de recordar las técnicas para una salida de emergencia de LA FASE, pero con pocos resultados: Traté de quedarme quieto, relajarme y tocar mis dedos de mis pies para sentir una conexión con mi cuerpo real. En algunos momentos sentí como si lo hubiera logrado, pensé: "La conexión se había restablecido!" Abrí los ojos, pero me di cuenta de que estaba todavía en LA FASE cuando vi que la habitación había cambiado, y ahora estaba inundada de basura.

El hecho de que los intentos en salir terminaban siendo falsas salidas me estaba volviendo loco. Me impresione bastante en una cuando me levanté y vi a mi madre de pie en mi cama, todavía mirando amenazadoramente a mí, como un vampiro o un zombi de una película de terror. Además, comenzó a acercarse hacia mí con sus manos.

No obstante, seguí tratando de relajarme y mover los dedos de los pies, esta vez sin necesidad de abrir mis ojos, y comprobar dónde estaba. Empecé a calmarme y después de algún tiempo no pude sentir mi cuerpo real, que fue confirmado por el hecho de que los sonidos venían desde LA FASE: Escuché gorriones piando fuera de la ventana, aunque en realidad era demasiado tarde como para que aparecieran gorriones afuera. Sin embargo, el canto y las asociaciones sobre ellos (el día, el calor, los gorriones, y el sol), probablemente me ayudaron mucho y me tranquilice, ya que por fin logré sentir mi cuerpo y me encontré en la realidad. Sin embargo, después me levanté, me puse en verificar por casi medio minuto que yo ya no estaba en LA FASE tocando objetos, asegurándose de que eran sólidos, y sintiendo todas las sensaciones de mi cuerpo.

Apóyanos, compra el libro como donación

Preguntas: ¿Por qué existía el riesgo de que Boris podría regresar a su cuerpo cuando observo la vista por su ventana? ¿Cómo podría Boris haber examinado la vista panorámica desde su ventana sin preocuparse por una falta? ¿Qué técnica para profundizar y mantener LA FASE fue empleada en varias ocasiones? ¿Qué hubiera pasado si Boris se hubiese trasladado desde la fuente del temor hacia otro lugar? ¿Cómo había podido superar este problema? ¿Por qué fue que Boris no pudo salir fácilmente de LA FASE, y por qué todas las técnicas que él conocía no fueron de ninguna utilidad?

Respuestas y Comentarios: Al examinar los objetos distantes en LA FASE, siempre hay un riesgo de volver a su cuerpo porque la actividad es relajante y la relajación es perjudicial para la duración de la experiencia. Boris podría haber seguido observando la vista si al mismo tiempo logra realizar el mantenimiento por medio de las vibraciones, examinar periódicamente sus manos, o frotarlas juntas. Durante toda la longitud de experiencia de Boris, para profundizar y mantenerse en LA FASE realizó la amplificación sensorial solamente tocando.

Si hubiera tratado de huir de su madre a otro lugar en LA FASE, probablemente lo habría alcanzado de todos modos en ese nuevo lugar. Él debía haber tratado de gritarle en un tono agresivo. Esto habría ayudado a superar su miedo y habría asustado a cualquiera objeto, lo hubiera desaparecido o lo hubiera vuelto más agradable. Los problemas con una salida de emergencia de LA FASE surgieron a raíz a que fue al comienzo de la noche y la mente sigue necesitando el dormir y, por tanto, mantuvo a Boris estacando en el estado.

No. 13
Alexei Teslenko
Ingeniero en TI, Practicante Experimentado de LA FASE.
Moscú, Rusia

En realidad, no tenía previsto viajar esa noche, pero cuando me desperté cerca de la medianoche decidí intentar entrar en LA FASE de todos modos. Comencé a realizar movimientos con mi

Apóyanos, compra el libro como donación

brazo percibido, pero luego, un letargo profundo de sueño me venció y de repente quise renunciar a mis intentos de entrar en LA FASE y simplemente dormir. Sin embargo, como yo era persistente continúe realizando el movimiento fantasmal con mis brazos. En lugar de sentir las vibraciones habituales que se producen cuando se usa esta técnica, simplemente me dormí y continué los movimientos durante el sueño. Por esto, mi conciencia, aparentemente no se durmió por completo, y me di cuenta que estaba soñando.

De inmediato salí de mi cuerpo. No había visión, la conciencia no mayor al 50%, por lo que LA FASE no era tan profunda. A fin de mantener LA FASE, inmediatamente comencé desordenadamente a tocar todo lo que tenía a mí alrededor. Me ayudó. La visión vino, aunque era algo turbia. Entonces me encontré en mi apartamento. Decidí entonces profundizar corriendo. Cada vez que he hecho esta técnica, LA FASE se vuelve cada vez más profunda. Después de haber alcanzado un entorno estable, decidí que sería bueno tomar un aperitivo y me dirigí a la nevera. Debo añadir que yo estaba en una estricta dieta en ese tiempo y me antoje de algo dulce o frito. Sin embargo, cuando abrí la nevera, me decepcioné bastante. Había un montón de comida en la nevera, pero toda ella requería de preparación (carnes, pescados, eneldo, etc.) Sin embargo, había una botella de agua mineral con gas en un estante abajo en la nevera. Sin pensarlo demasiado, tomé la botella y empecé a tomármela.

Todas las sensaciones eran como en la vida real: sentí las burbujas del carbonatado, que tienen un sabor peculiar que el agua mineral, y también cómo el agua se caía por mi garganta. En general, todo era bastante realista, aunque no había sensación de que mi estómago se llenaba con agua y, por otra parte, el agua se sentía un poco seca. Suena divertido, pero esa sensación de sequedad del agua de algún modo me estropeó la impresión un poco. Después de una falta, me di cuenta que la posible razón de estaba en la sequedad en la boca real de mi cuerpo.

Por lo general, si hay, por ejemplo, dulces en la cocina o en el refrigerador, suelo tomar un puñado de ellos y luego me los como durante un viaje a través de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

Después de ir a la nevera, yo quería ver algo interesante. Así que decidí emplear la técnica para la creación de objetos y personas, cerré los ojos y me concentro en la imagen de una chica a quien quería ver en ese mismo momento. Afirmé mi deseo, y entonces abrí los ojos, concentrándome en el área a mi costado. El aire se hizo niebla al principio, y luego la persona que estaba esperando se materializó, y cobró vida, al parecer totalmente autónoma y con libre albedrío, tenía los mismos modismos al hablar como la persona en la vida real, y actuó en la misma manera. La falta ocurrió mientras mi conversación con la chica estaba en su apogeo…

Preguntas: ¿Qué tipo de técnica se utilizó en última instancia, Alexei? ¿Por qué letargo y somnolencia surgir durante el Movimiento Fantasmal? ¿Qué debe hacerse en este tipo de situación? ¿Cuál fue lo que probablemente hizo más falta cuando la Técnica Indirecta fue realizada, y porque la experiencia de Alexei terminó con el dormido? ¿Qué técnicas se utilizaron para profundizar? ¿Qué podría haber hecho para llenar rápidamente el refrigerador con alimentos listos para comer? ¿Qué técnica para encontrar un objeto se utilizó en relación con la chica? ¿Qué otra cosa podría haber sido utilizado para la misma finalidad, teniendo en cuenta las acciones de Alexei? ¿Qué debió de haber llevado a cabo inmediatamente después de la falta? ¿Cuántas aplicaciones prácticas en LA FASE logró probar Alexei?

Respuestas y Comentarios: La entrada a LA FASE ocurrió porque Alexei se habían dado cuenta que estaba soñando, mientras que de manera correcta, trató de resistir el cansancio y la repentina somnolencia luego del transcurso de un intento fallido con la Técnica Indirecta y el Movimiento Fantasmal. Por lo general, esa somnolencia, significa que LA FASE se está acercando, lo que nos indica la necesidad de ser más agresivo, ser más activo y poner más atención con el fin de superar esta inercia y lograr entrar en LA FASE. Sin embargo, la atención era escasa, por lo que Alexis se quedó dormido. Sin embargo, su deseo de entrar en LA FASE era tan fuerte que el Movimiento Fantasmal continuó incluso mientras que él estaba soñando, lo que le causó la experiencia de sueño consciente.

Apóyanos, compra el libro como donación

Entre las técnicas empleadas para la profundización estaba la amplificación sensorial a través de palpo y el correr. Hubiera sido suficiente emplear la técnica de encontrar a través de una puerta para asegurarse de que la nevera estuviese adecuadamente llena. Por ejemplo, Alexei pudo haber cerrado la puerta nuevamente, centrar su atención en un gabinete lleno de bocadillos y comida, luego abrir la puerta y descubrir todo lo que había imaginado dentro de ella.

La técnica para encontrar un objeto a través de la transformación se utilizó para hacer aparecer la chica, pero esta técnica debe ser considerada únicamente por practicantes expertos, ya que puede conducir a una 'Falta' por tener una concentración insuficiente. Antes de emplear la técnica, Alexei cerró sus ojos, y sólo entonces imaginó la chica a su derecha. Él pudo haberla creado de inmediato utilizando la técnica de los ojos cerrados, que normalmente es más fácil de hacer ya que no hay contacto visual directo con el entorno. Al regresar a su cuerpo, debería haber tratado de separarse de nuevo. A la final, Alexei logró avanzar en aplicar dos tareas específicas, aunque no las culminó de manera satisfactoria.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 12

Prácticas

Trate de evaluar las experiencias descritas anteriormente usando la tabla de puntos posterior. Las respuestas se encuentran en el apéndice.

Tabla 7 – Evaluando la experiencia en LA FASE.

Sistema a base de 5 puntos para evaluar la calidad de las Experiencias Extra Corporales (La FASE)	

Apóyanos, compra el libro como donación

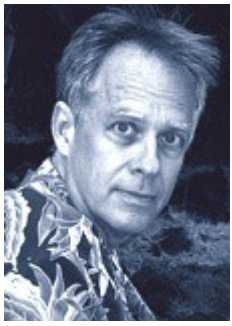
Entrar a LA FASE de manera voluntaria usando cualquiera de las técnicas.
El entorno de LA FASE era realista o fue creada realista.
La experiencia en LA FASE tuvo en promedio 2 o más minutos de duración.
Usar el entorno de LA FASE para realizar una tarea en específico.
Estudiar el entorno de LA FASE voluntariamente o experimentar cuando se está en ella.

Si existe alguna duda en cualquiera de los ítems, solo debe otorgarse medio punto por la acción.	

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 13 – PONIÉNDOLE UNA CARA AL FENÓMENO

STEPHEN LABERGE



Stephen LaBerge nació en 1947 en los Estados Unidos. A la edad de 19 años, recibió una licenciatura en matemáticas de la Universidad Estatal de Arizona, después de lo cual se matriculó como estudiante de posgrado en el programa de Química de la Universidad de Stanford. En 1969, tomó una licencia académica. Regresó a Stanford en 1977 y comenzó a estudiar la mente humana, incluidos los temas relacionados con el sueño. LaBerge recibió su doctorado en Psicofisiología en 1980. Fundó The Lucility Institute (El Instituto de la Lucidez) en 1987.

Stephen LaBerge ha hecho la mayor contribución científica al estudio de los estados de LA FASE. Basta con decir que LaBerge fue la primera persona en el mundo en demostrar a través de un completo estudio científico que es posible estar consciente

Apóyanos, compra el libro como donación

durante un sueño Esto se hizo usando una arreglo de señales especificas inducidas a través de los ojos de un sujeto mientras este dormía y soñaba conectado a instrumentos de medición. Estos experimentos también demostraron que el movimiento del ojo en el cuerpo físico y en el cuerpo percibo son sincrónicos.

"Lucid Dreaming" (Soñando Lucidamente), publicado por primera vez en 1985, es el libro más conocido de LaBerge. "Exploring the World of Lucid Dreaming" (Explorando el Mundo de los Sueños Lúcidos), un libro que escribió LaBerge con Howard Rheingold, se publicó en 1990. Fue principalmente gracias a los esfuerzos de LaBerge que las máquinas mentales para el lograr los sueños conscientes fueron creadas, como por ejemplo DreamLight, NovaDreamer y DreamMaker.

La característica y logros principales del trabajo de LaBerge es su planteamiento absolutamente pragmático sobre la naturaleza del fenómeno. Podría decirse que es uno de los pocos autores o investigadores carente de irracionalidad. Todo lo que puede ser leído y aprendido de sus libros es verificable y accesible para todos, carente por completo de irrealidades o fantasías.

CARLOS CASTAÑEDA

Los detalles de la biografía de Carlos Castañeda no están de todo claros, debido su deseo en seguir la práctica espiritual de "El Camino del Guerrero", el cual implica borrar por completo la historia personal. En cuanto a los primeros años de Castañeda, sólo se puede afirmar que nació fuera de los Estados Unidos en

Apóyanos, compra el libro como donación

algún momento entre 1925 y 1935. Se matriculó en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) en la década de 1960, donde recibió un doctorado en antropología sobre la base de sus libros.

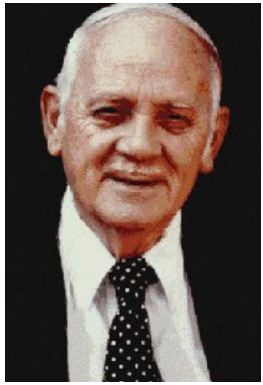
Castañeda se dedicó toda su vida a estudiar las enseñanzas de un tal “Juan Matus” o “Don Juan Cachora”. Pero es más probable que este personaje es una composición de imágenes basado un chamán indio, un hechicero, y un heredero de la cultura de la antigua "toltecas".

Castañeda escribió una docena de libros, sin embargo, el libro “El arte de ensoñar” (1993) tiene más que ver con el estado de LA FASE. Contiene varias técnicas eficaces para entrar en LA FASE a través del sueño consciente. El tema esta sumergido en una gran cantidad de misticismo y prácticamente carece de pragmatismo.

A pesar de que la orientación principal del trabajo de Castañeda no tocó en el estado de LA FASE en sí, no obstante este se convirtió en uno de los padres fundadores de este campo, ya que su popularidad general alcanzó proporciones masivas en todo el mundo.

Carlos Castañeda falleció en 1998.

ROBERT A. MONROE



Robert Monroe nació en los Estados Unidos en 1915. En 1937, se graduó en la Universidad Estatal de Ohio con una licenciatura en

Apóyanos, compra el libro como donación

Ingeniería. Trabajó durante algún tiempo como productor y director de programas de radio, hasta que estableció su propia compañía de radio en Nueva York, que expandió rápidamente.

En 1956, su empresa también llevó a cabo un estudio sobre el efecto de las ondas sonoras en las habilidades de la mente.

En 1958, Monroe tuvo una experiencia personal accidental con el fenómeno de LA FASE, que motivó un muy fuerte interés en el tema y al que dedicaría toda su carrera. En 1974, fundó el Instituto Monroe, que se dedicó por completo al estudio de los inusuales estados de la conciencia y la capacidad de influir sobre ellos a través de la estimulación de audio y otras tecnologías. Uno de sus principales logros fue la creación del sistema de Hemi-Sync, que fue diseñado para ayudar a una persona alcanzar estados alterados de conciencia, incluidos los Estados Extra Corporales, mediante la sincronización de los dos hemisferios del cerebro.

Su primer libro, “Journeys Out of the Body” (Viajes Fuera del Cuerpo), se publicó en 1971. Dos libros siguieron después: “Far Journeys” (Viajes Lejanos) en1985 y “Ultimate Journey” (El mejor de los Viajes) en 1994. Robert Monroe, había hecho hasta el momento, la mayor contribución a la divulgación del estado de fase. Sin embargo, vislumbró LA FASE más, como una salida real de la mente del cuerpo, por lo que el término "Experiencia Extra Corporal " (EEC) se introdujo. El libro “Journeys Out of the Body” tuvo tanto éxito que Monroe se convirtió rápidamente en una autoridad indiscutible en el campo.

Sin embargo, la gran influencia de la mística en el trabajo de Monroe y ciertos puntos de vista no puede ser ignorada. Esto es especialmente evidente después de su segundo libro. La mayoría de los fenómenos descritos en el libro aún no se han verificado en la práctica. El único experimento que intento demostrar desde el punto de vista científico era la separación física real de la mente del cuerpo, pero nunca tuvo éxito. Al final, los conceptos erróneos acerca de LA FASE se extendieron, al igual que el conocimiento de la existencia de Experiencias Extra Corporales.

Robert Monroe falleció en 1995.

Apóyanos, compra el libro como donación

PATRICIA GARFIELD

Patricia Garfield nació en 1934 en los Estados Unidos. Desde la edad de 14 años, mantuvo un diario ininterrumpido de sus sueños todos los días que le permitió a ella y a toda la humanidad tener una increíble mirada a los fenómenos de los sueños asociados con LA FASE.

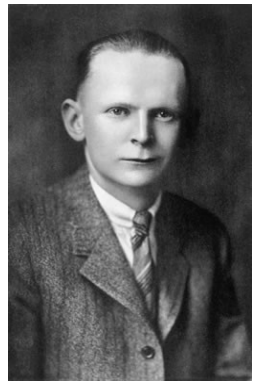
Ella fue uno de los fundadores de la Asociación para el Estudio de los Sueños.

La Dra. Garfield tiene un doctorado en psicología clínica.

Ella es autora de un gran número de libros, junto al Best Seller de 1974 “Creative Dreaming” el cual es, el más ampliamente elogiado. Fue una de las primeras piezas de la literatura en abordar el estado de LA FASE de una forma no especializada pero práctica, y recibió el interés y la apreciación mundial. El libro contiene las normas de una buena práctica y también describe las prácticas de los sueños en diversas culturas.

Apóyanos, compra el libro como donación

SYLVAN MULDOON



Sylvan Muldoon nació en los Estados Unidos en 1903. Él es considerado como el pionero en América sobre el estudio de LA FASE, a pesar de que utiliza el término esotérico de Astral. Sin darse cuenta se despertó en LA FASE a la edad de 12 años, donde logro ver un cordón que conectaba su cuerpo percibido con su cuerpo real. Muldoon durante la experiencia pensó al principio que se estaba muriendo, aunque finalmente llegó a la conclusión que se trataba de un caso de "proyección astral". Tuvo repetidas experiencias con el fenómeno, pero Muldoon no pudo convertirse en un practicante avanzado debido a la falta de un control total sobre la práctica.

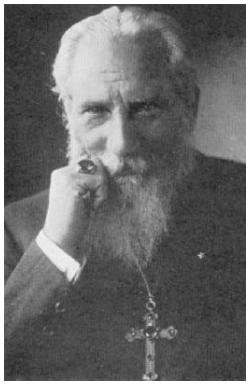
Después de la coordinación de esfuerzos con Hereward Carrington, el famoso investigador americano sobre lo desconocido, publicaron juntos el sensacional libro, “The Case of Astral Projection” (El Caso de la Proyección Astral) en 1929. Los autores publicaron otros dos libros: “The Case of Astral Projection” en1936 y “The Phenomena of Astral Projection” (El fenómeno de la Proyección Astral) en 1951.

A pesar de estar cargados con una gran dosis de esoterismo, los libros de Muldoon, (especialmente el primero) contienen una gran cantidad de información útil, prácticas y explicaciones sobre los fenómenos más diversos que pueden ocurrir durante LA FASE. Sin embargo, Muldoon es considerado como el mayor esparcidor de términos y teorías esotéricas irracionales, que posteriormente pasaron al colectivo.

Apóyanos, compra el libro como donación

Sylvan Muldoon falleció en 1971.

CHARLES LEADBEATER



Charles Leadbeater nació en Inglaterra en 1847 (1854 según algunas fuentes). Después dejar sus estudios en Oxford debido a los difíciles tiempos, Leadbeater se convirtió en un sacerdote ordenado, pero luego se convirtió en un activista del ocultismo. Esto le llevó a convertirse en un miembro de la Sociedad Teosófica en 1883. Leadbeater se convirtió en uno de sus participantes más famosos.

La combinación de una mente brillante, el conocimiento científico y su interés en lo paranormal le llevó a publicar numerosos libros sobre muchos temas diversos. Uno de ellos, “Dreams: What They Are and How They Are Caused” (Los Sueños: ¿Qué son y Cómo Ocurren?) en 1898, fue uno de los primeros trabajos en tocar en el fenómeno de LA FASE.

Los escritos de Leadbeater están cargados con un montón de términos esotéricos y teorías. En ellos, el término plano astral se utiliza principalmente para mencionar LA FASE. Sin embargo, el libro no está exento de algunas útiles directrices sobre las técnicas.

Charles Leadbeater falleció en 1934.

Apóyanos, compra el libro como donación

ROBERT BRUCE

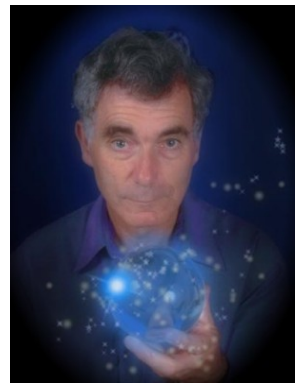
Robert Bruce nació en Inglaterra en 1955. Ha realizado todo su trabajo mientras vivía en Australia. Después de estudiar y promover los fenómenos disociativos durante muchos años, a principios del siglo XXI se ha convertido en una de las principales autoridades en el campo. También es un especialista en muchos otros campos de estudio paranormal.

Robert Bruce escribió varios libros, el más importante y conocido es el de "Astral Dynamics" en 1999. El autor sostiene un punto de vista abiertamente esotérico, que están fuertemente reflejados en sus teorías y en su terminología. Las ayudas, directrices y prácticas que a menudo se encuentran en sus libros están muy a menudo cargados con una gran cantidad de información que aún no ha sido probadas o verificada por nadie.

Robert Bruce es también un propagador de supersticiones típicas y de falsos estereotipos relacionados con el fenómeno de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

RICHARD WEBSTER



Richard Webster nació en Nueva Zelanda, donde todavía reside. Es autor de cerca de 50 publicaciones que han vendido millones de copias en todo el mundo. Sin embargo, sólo uno de ellos, "Astral Travel for Beginners" (Viaje Astral para Principiantes), está completamente dedicado al estado de LA FASE. El libro está saturado de ideas erróneas ampliamente esparcidas y teorías equivocadas en donde trata de explicar el fenómeno de LA FASE. El aspecto del libro relacionado con la técnica se presenta igualmente de forma ineficaz.

Es muy probable que el propio autor no tenga ninguna experiencia práctica, que quizás también pueda decirse de los contenidos de sus otras docenas de libros dedicados a diversos temas.

CHARLES TART

Apóyanos, compra el libro como donación

Charles Tart nació en los Estados Unidos en 1937. Recibió su doctorado en psicología en 1963 en la Universidad de Carolina del Norte. Tart también estudió en la Universidad de Stanford. Fue uno de los fundadores de la psicología transpersonal.

Se convirtió en uno de los investigadores más prominentes de los estados inusuales de la conciencia después de la publicación de "Altered States of Consciousness" (Estados Alterados de Consciencia) en 1969, el primer libro que trató dicho tema. Fue uno de los primeros libros para examinar el ingreso en LA FASE a través de los sueños conscientes. El libro recibió popularidad cuando el consumo de LSD y la marihuana fueron vistos a menudo como vehículos para elevar la conciencia, e incluso el libro describe el uso de sustancias químicas en el contexto de los estados de LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

CAPÍTULO 14 - PRUEBA FINAL

Las preguntas de la prueba puede tener una o más respuestas correctas, o ninguna de las respuestas pueden estar correctas. Por lo tanto, las preguntas deben ser leídas con cuidado, y se debe prestar atención a sus implicaciones y los más finos detalles a fin de ser correctamente respondidas. Los conocimientos teóricos de un estudiante se consideran satisfactorios si las respuestas son correctas en al menos la mitad de las preguntas que se presenta. Si la puntuación es menor al 50%, el estudiante deberá estudiar de nuevo los puntos débiles o volver a leer el manual completo. De lo contrario, es muy probable que cometa errores fundamentales, que a su vez interferirán con su práctica individual. Si su puntuación de al menos de 80%, entonces, se considera que el estudiante ha alcanzado el nivel avanzado del conocimiento teórico sobre la práctica, lo que sin duda tendrá un efecto positivo en la experiencia directa del practicante en LA FASE. Las respuestas a las preguntas están en el apéndice al final de la guía.

1. El ruido y las imágenes realistas surgen inesperadamente cuando se realiza la Técnica Indirecta del Movimiento Fantasmal. ¿Qué puede hacerse ante esto?
a) Continuar con el Movimiento Fantasmal.
b) Cambiar a la observación de imágenes o al Zumbido Interno.
c) Trate de hacer todas o algunas de las técnicas de forma simultánea.
d) Elegir la técnica con la mayor sensación y enfocarse en ella.

Apóyanos, compra el libro como donación

2. Un practicante abre sin intensión sus ojos por algunos segundos al despertarse. ¿Cuál es la mejor manera de empezar las Técnicas Indirectas de en este caso?
a) Intentar separarse.
b) La técnica de Observar Imágenes.
c) La técnica de los Movimientos Rápidos de Ojos.
d) La técnica de Forzar Dormirse.
e) Es mejor no empezar ninguna técnica y se vuelve a dormir con la intención de despertarse sin movimiento.

3. ¿Qué acciones son preferibles al realizar las Técnicas Directas antes de caer dormido cuando se esta privado de sueño por un largo periodo o se está con mucho cansancio?
a) Realizar la técnica de Observar Imágenes con monotonía.
b) Estar atento y concentrado en las acciones.
c) La ausencia de un estado independiente de la conciencia.
d) Alternar rápidamente las técnicas.
e) Realizar una relajación de alta calidad.

4. Leves vibraciones leves se producen al realizar una técnica directa. ¿Puede la técnica de Tensionar el Cerebro ser utilizada para amplificar las vibraciones?
a). Sí.
b).No.
c). Se puede utilizar, pero a efectos prácticos - sólo cuando un practicante este agotado o privado de sueño.
d). Se puede utilizar, siempre y cuando no se intenta ingresar a LA FASE durante el día.

5. ¿Cuál de las acciones que figuran a continuación aumentan la probabilidad de entrar en LA FASE a través del sueño consciente cuando se ejecutan justo antes de dormirse?
a) Realizar las Técnicas Directas.
b) Tener la intención de realizar Técnicas Indirectas al despertar.
c) Recordar los sueños de la noche anterior.
d) Crear un plan de acción para su uso en caso de entrada a LA FASE.

Apóyanos, compra el libro como donación

6. Si la conciencia se produce en el último momento en que un sueño comienza a desvanecerse, ¿cuál de las acciones que figuran a continuación debe llevarse a cabo a fin de entrar en LA FASE lo más pronto posible?
a) Tratar de dormirse de nuevo para volver a estar consciente durante el sueño.
b) Realizar inmediatamente después las Técnicas Indirectas.
c) Hacer una pausa y realice las Técnicas Directas más tarde.
d) Iniciar el recuerdo de los sueños de esa noche.

7. ¿Cuál de estas tienen más probabilidades de producir una rápida entrada en LA FASE al despertar en un estado de parálisis por sueño?
a) Una relajación.
b) Dormirse con la intención de adquirir consciencia mientras se esta soñando.
c) Mover los ojos y la lengua físicos.
d) Las Técnicas Directas.

8. ¿Qué debe hacerse cuando se es expulsado de forma espontánea del cuerpo al estar acostado una noche cualquiera?
a) Regresar al cuerpo y realizar una técnica de separación de forma adecuada.
b) Implementar el plan de acción preparado con anterioridad.
c) Profundizar inmediatamente el estado de LA FASE.
d) Tratar de obtener rápidamente la visión, si es que no está ya presente.
e) Utilizar la técnica Forzar el Sueño.

9. Al tratar de entrar en LA FASE, Separarse rodando funciona solo al principio, y solo parcialmente, no puede moverse no importa lo que haga. ¿Qué es lo mejor que se puede hacer en esta situación?
a) Trate de volver y poner en práctica una vez más la técnica de separarse rodando, repita varias veces.

Apóyanos, compra el libro como donación

b) Comience a hacer ciclos de Técnicas Indirectas.
c) Haga una pausa y trate de separarse después de varios minutos.
d) Trate de separarse levitando, levantándose, o Usando un apoyo.
e) Utilice cualquier Técnica Indirecta para reingresar en LA FASE y tratar de separarse de nuevo rodando.

10. El practicante de forma inesperada se queda atascado entre el piso o la pared, mientras trata de separarse rodando. ¿Qué debería hacerse para reanudar LA FASE?
a) Atravesar con fuerza el obstáculo.
b) Emplear una técnica de translocación.
c) Regresar al cuerpo e intentar de nuevo separarse rodando.
d) Ser capaz de buscar una salida al problema.
e) Realice una amplificación sensorial.

11. ¿Cómo puede un practicante profundizar LA FASE durante un vuelo a través de un espacio sin forma y oscuro, mientras se separa?
a) Utilizar la técnica de Clavado de Cabeza.
b) No hay manera de hacer esto.
c) Crear vibraciones y amplificarlas.
d) Comenzar la auto-palpación.
e) Transportarse a otra área en LA FASE y profundizar a través de la amplificación sensorial.

12. Si las técnicas de profundización no funcionan por completo durante 15 a 30 segundos, ¿Que puede hacerse?
a) Continuar tratando de profundizar.
b) Salir de LA FASE.
c) Tratar de regresar al cuerpo y luego utilizar las técnicas de entrada.
d) Proceder a realizar las acciones predeterminadas.

13. ¿Qué técnica o forma de mantener LA FASE se debe utilizar cuando se transporta a algún lugar con los ojos cerrados?

Apóyanos, compra el libro como donación

a) La técnica del mantenimiento a través de amplificar vibraciones.
b) La técnica del mantenimiento a través de amplificación sensorial táctil, sintiendo la sensación de frotar juntas las manos.
c) Ninguna técnica.
d) La técnica de la rotación.
e) Repetir en voz alta el deseo de permanecer en LA FASE.

14. ¿En qué situaciones es más probable quedarse dormido en LA FASE?
a) Cuando se busca de una persona deseada.
b) Cuando se comunica con objetos animados.
c) Cuando se está completamente tranquilo, que se detuvo toda la actividad por completo.
d) Cuando se viaja sin rumbo fijo.
e) Al tomar parte en actividades paralelas.

15. ¿Cuál de los siguientes indicadores garantiza que se ha salido de LA FASE hacia la realidad?
a) Un reloj que muestra la hora correcta, cada vez, incluso si el practicante se aparta de él y luego lo mira nuevamente.
b) Las sensaciones son totalmente realistas.
c) La presencia de amigos o familia en la sala y que se comunican con el practicante.
d) Un sentimiento interno que la fase ha terminado.
e) Nada ocurre después de mirar fijamente la punta del dedo a corta distancia por cerca de 5 a 10 segundos.

16. ¿En qué situaciones el viajar en LA FASE debe ser interrumpida deliberadamente?
a) Cuando se tiene el temor de que el retorno al cuerpo será imposible, o tener un temor directo de que se presenta la muerte.
b) Cuando existe la posibilidad real de que el practicante va a llegar tarde para algo en el mundo físico.
c) Cuando se asusta por algunos sucesos u objetos extraños.
d) Cuando existe un miedo mortal inexplicable a lo desconocido o incomprensible.

Apóyanos, compra el libro como donación

e) Si alguien en la fase insiste con fuerza en que el practicante debe volver a la realidad.
f) En caso de un dolor agudo en el cuerpo que no es causado por la interacción con los objetos en el mundo de fase.

17. ¿Que es lo más probable que ocurra al tratar de evadir una persona incomoda o a algún ser peligroso en LA FASE?
a) El objeto se aburrirá y se detendrá.
b) El temor al objeto lo hará desaparecer.
c) LA FASE será más frecuente, así como la duración y la profundidad serán mayores de lo habitual.
d) El practicante se calmará y tranquilizará con menos frecuencia.
e) Mientras exista algún nivel de temor, el objeto continuará persiguiendo al practicante.

18. ¿Cuándo debe ser considerado establecer la visión en LA FASE, si no se ha producido por sí misma?
a) Inmediatamente después de la separación sin profundizar.
b) Inmediatamente después de la profundización.
c) Mientras se vuela por el espacio oscuro durante un desplazamiento.
d) De 5 a 10 segundos después de estar seguro de que una entrada en LA FASE se ha producido.
e) Cuando hay un deseo de explorar el entorno inmediato luego que una separación se ha producido.

19. ¿Cómo es posible pasar a través de un muro al estar cerca de el, sin mirarlo desde una corta distancia?
a) Empujando poco a poco las manos y los brazos a través de él, y luego todo el cuerpo y la cabeza.
b) Empujando poco a poco con la cabeza al principio, y luego con todo el cuerpo.
c) Al tratar de hacer un agujero en el, y luego ampliar el agujero y pasar a través de este.
d) Chocarlo con el hombro, tratando de derrumbarlo.

Apóyanos, compra el libro como donación

20. Al estar en LA FASE, un practicante se encuentra en una situación en la que sus brazos están totalmente paralizados e inmovilizados. Esto sucede en una habitación con una sola salida: la puerta se ha comenzado a cerrar. ¿Cuáles son las dos maneras más fáciles de mantener la puerta abierta?
a) Ordenarle a la puerta que permanezca abierta de una manera fuerte, imperiosa, y asertiva.
b) Liberar los brazos y detener la puerta.
c) Detener la puerta con telequinesis.
d) Crear a una persona a través del método de encontrar.
e) No hay manera de hacer esto.

21. ¿Qué dificultades pueden surgir para un practicante en LA FASE durante el uso de la técnica de desplazamiento a través de una puerta?
a) La puerta no se abre.
b) El lugar equivocado está detrás de la puerta.
c) No es posible usar la mano para abrir la puerta porque la mano pasa a través de la manija.
d) Las dificultades con la concentración se producen en el momento crítico.
e) Un vacío negro aparece a menudo del otro lado de la puerta.

22. ¿Cuáles son las condiciones necesarias para obtener resultados al trasladarse en LA FASE luego de separarse rodando al inicial la experiencia?
a) Ausencia de la visión.
b) La práctica de la puesta del sol.
c) Una firme intención de llegar a algún lugar.
d) La certeza del resultado final.
e) La presencia de vibraciones.

23. Un practicante está en una habitación oscura en LA FASE en la que todo borroso. Hay un candelabro en el techo, pero no hay interruptor de la luz. ¿Cómo se activa el interruptor de la luz de la habitación?

Apóyanos, compra el libro como donación

a) Desplazarse a través de la teletransportación a un lugar donde la palanca o interruptor de luz este situado.
b) Buscar una linterna a través del método de encontrar e iluminar la habitación con ella.
c) Frote las bombillas del candelabro con las manos.
d) Crear un interruptor de luz en la habitación, usando el método de encontrar un objeto.
e) Cierre los ojos e imagine que el cuarto ya está encendido, y luego abra los ojos.

24. Al comunicarse con un objeto animado en LA FASE, el deseo de agregar a una persona específica al escenario se presenta. ¿Cuál de las siguientes acciones sólo es aconsejable para los principiantes en este caso?
a) Proponer moverse a una sala vecina donde se presentará la persona necesaria y que se creará mediante el uso de la técnica de Cruzar la Esquina
b) Convocar a la persona que se necesita llamándola por su nombre en voz alta.
c) Transportarse al mismo lugar, y que ambos objetos animados estén presentes.
d) Añadir la persona que se necesita a través de la técnica de los ojos cerrados.
e) Pedirle al objeto animado con el que se está hablando si no le importa si alguien se incluye en la conversación.

25. ¿Donde no le es permitido a nadie ir con el método de la Translocación?
a) Dentro de un mamut.
b) Al pasado o al futuro.
c) Al cielo.
d) Dentro de un episodio de la película Star Wars.

26. ¿Cómo una persona fallecida se diferencia de un objeto en LA FASE cuando se realiza correctamente la técnica de encontrar a una persona?

Apóyanos, compra el libro como donación

a) Solo el mismo practicante puede conjurar las diferencias, o no verlas o percibirlas.
b) El fallecido tendrá un timbre de voz diferente.
c) Habrá un halo radiante alrededor de la cabeza del difunto.
d) La percepción física de la persona fallecida será menos realista que en la vida real.
e) La persona fallecida no se acuerda de nada.

27. ¿Qué dificultades pueden surgir en LA FASE al obtener información procedente de objetos animados?
a) Incapacidad para recordar información obtenida.
b) Las fuentes de información están en silencio.
c) Fuentes de información inadecuadas.
d) La atracción sexual, si la fuente de información es del deseado.
e) La entrega de información falsa.

28. ¿Cómo puede un profesional acelerar el proceso de curación de un resfriado que se caracteriza por una nariz congestionada y dolor de garganta?
a) Manteniendo y amplificando las vibraciones durante toda la duración de LA FASE, y entrar en ella durante varios días seguidos.
b) Tomar aspirina y entrar en la fase durante varios días seguidos.
c) Viajar a lugares calientes en la fase y entrar en ella durante varios días seguidos.
d) Experimentar situaciones de estrés en varios ingresos en a LA FASE.
e) Buscar un médico en LA FASE y preguntarle qué hacer para curar la gripe en el plano real.

29. ¿Cuál de los siguientes logros pertenecen a Stephen LaBerge?
a) Fundar el Instituto Lucidity.
b) Un doctorado en la antropología.
c) Tener un punto de vista científico y demostrar que los sueños lúcidos son posible.
d) Un doctorado en Psicofisiología.

Apóyanos, compra el libro como donación

e) Como prueba de que los movimientos oculares en la fase y en realidad están sincronizados.

30. ¿Quién abordó el estudio del estado de LA FASE desde un punto de vista totalmente pragmático y desprovisto de misticismo?

a) Stephen LaBerge
b) Robert Monroe
c) Sylvan Muldoon
d) Charles Leadbeater
e) Patricia Garfield
f) Carlos Castañeda

Apóyanos, compra el libro como donación

APÉNDICE

Apóyanos, compra el libro como donación

APÉNDICEEVALUACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LOS PRACTICANTES (CAPÍTULO 12)

Estas evaluaciones de las experiencias de los practicantes se refieren sólo a las descripciones específicas que se presentaron y no están diseñadas como una evaluación de su práctica en general. Algunos de los practicantes pudieron ser capaces de experimentar exitosas experiencias en LA FASE obteniendo cuatro o cinco puntos en subsiguientes ingresos. Esto es con referencia a Boris Pronyakin, Dyrenkov Alexander, Bender Boris, y Teslenko Alexei. Esto es, igualmente posible en el caso de los otros practicantes, con la que el autor no está muy familiarizado.

Nº 1. Boris Pronyakin -	0,5 puntos.
Nº 2. Alexei Bakharev -	0,5 puntos.
Nº 3. Dmitri Markov -	0 puntos.
Nº 4. Ivan Yakovlev -	1,5 puntos.
Nº 5. Natalia Kozhenova -	1 punto.
Nº 6. Alexander Furmenkov -	1 punto.
Nº 7. Roman Reutov -	3 puntos.
Nº 8. Alexander Dyrenkov -	1.5 puntos.
Nº 9. Sviatoslav Baranov -	2 puntos.
Nº10. Oleg Sushchenko -	2.5 puntos.
Nº11. Alexander Lelekov -	1.5 puntos.
Nº12. Boris Bender -	2 puntos.
Nº13. Alexei Teslenko -	3 puntos

RESPUESTAS DE LA PRUEBA FINAL (Capítulo 14)

1. A,B,C,D;
2. D;

Apóyanos, compra el libro como donación

3. B, C, D;
4. C;
5. A,B,C,D;
6. B;
7. –
8. C;
9. A, D, E;
10. B, C;
11. A,C,D,E;
12. A,D,A+D;
13. C;
14. D, E;
15. E;
16. B, F;
17. C, E;
18. B, D;
19. –
20. A, C;
21. A, B, D;
22. A, C, D;
23. E;
24. B;
25. –;
26. A;
27. B,C,D,E;
28. B,C,E;
29. A,C,D,E;
30. A, E

UNA DESCRIPCIÓN SIMPLIFICADA

Al despertar, sin moverse ni abrir los ojos, inmediatamente trate de separarse de su cuerpo. El intento de separación debe llevarse a cabo sin ningún tipo de imaginación, sino con el deseo de hacer un movimiento real sin utilizar los músculos (rodando, levitando, levantándose, etc.).

Apóyanos, compra el libro como donación

Si la separación no se produce dentro de los primeros tres a cinco segundos, inmediatamente intente alternar con varias de las técnicas más eficaces de tres a cinco segundos cada una. Cuando una de las técnicas funcione, continúe por un período de tiempo:

- Observando imágenes: Trate de examinar y discernir las imágenes que surgen antes sus ojos cerrados.
- Zumbido Interno: el intento escuchar los sonidos en su cabeza y hágalos más fuertes concentrándose en los sonidos o aumentando su deseo de escucharlos;
- Girar en su propio Eje: Imagina que gira alrededor del eje que va desde la cabeza a los pies;
- Movimiento Fantasmal: Trate de mover una parte del cuerpo sin esfuerzo de los músculos, y trate de aumentar el rango de movimiento,
- Tensionar El Cerebro: Trate de forzar el cerebro, lo que generará las vibraciones que también se pueden intensificar por la tensión sobre el cerebro.

Tan pronto como una técnica claramente comienza a funcionar, continúe con ella, siempre y cuando el progreso sea evidente, y luego tratarse de separar. Si la separación no ocurre, vuelva a la técnica que estaba funcionando.

No te rindas alternando las técnicas hasta que haya transcurrido un al menos un minuto, pero no continúes por más de dos minutos. La separación del cuerpo puede ser intentada con regularidad, especialmente si se producen sensaciones interesantes.

TOMA PARTE EN LA INVESTIGACIÓN

Toma parte en la investigación de una técnica. La técnica de imaginando sensaciones se describe en el capítulo 2 en la sección de Técnicas Secundarias. Esta técnica también se conoce comúnmente como la "técnica del teléfono celular". Durante el tiempo en que esta guía se estaba escribiendo, se conducían experimentos con esta técnica en la Escuela para los Viajes Fuera

Apóyanos, compra el libro como donación

del Cuerpo. Los resultados fueron sorprendentes. Debido al hecho de que esta técnica es fácil de entender y aplicar en la práctica, podría ser la más sencilla y eficaz para alcanzar el estado de fase. Casi todos los segundos intentos realizados con esta técnica dieron resultados, siempre y cuando se emplea como una técnica indirecta.

Debido al enorme potencial de esta técnica para popularizar y difundir el conocimiento del fenómeno, cualquiera que esté interesado en hacerla está invitado a participar en un experimento global sobre la eficacia de la técnica. Además de que las pruebas, un investigador puede proponer la técnica a personas interesadas o publicarlo en Internet para aumentar el número de practicantes. Por favor, envíe los resultados de sus experimentos con la técnica a la dirección de correo electrónico: aing@aing.ru

Aquí está:

LA TÉCNICA DEL TELÉFONO CELULAR

La idea de esta técnica de entrada es imaginar la sensación de que algo está descansando en la mano, es mejor si al despertar no se realiza ningún tipo de movimiento físico. Lo mejor es imaginar que un teléfono celular está en la mano ya que en nuestros días estamos más acostumbrados a esta sensación, aunque cualquier otro objeto puede servir. Es necesario que la atención se centre de forma activa en las sensaciones de la palma de la mano. Lo que ocurrirá es que la sensación física del teléfono se extenderá rápidamente en la mano. La sensación será cada vez más real. Si la sensación no se siente dentro de los primeros 10 segundos, la técnica no funcionará y será mejor cambiar a otra técnica.

Cuando logre percibir las sensaciones del teléfono en su mano, concentre toda su atención en ella. Cabe señalar que esta no será una sensación imaginada, sino una real. Esto debe ser entendido desde el principio, y los resultados se deben esperar. Una vez que la sensación sea estable, utilice sus dedos para sentir y palpar el teléfono. Deberá experimentar las sensaciones físicas. El cuerpo físico, por supuesto, no deberá moverse ni tensionarse. Si esto no funciona, sólo centre su atención en la sensación del teléfono

Apóyanos, compra el libro como donación

sobre su mano y después trate de sentir el teléfono con los dedos. Si logra sentir el teléfono con los dedos de manera correcta, haga rodar de manera activa el teléfono sobre su mano, sintiendo todos sus detalles.

Tan pronto como sea posible mover el teléfono en la mano, se puede intentar la separación del cuerpo. En este caso normalmente es más fácil separarse rodando o de levantándose. Continúe sosteniendo el teléfono y sepárese rodando, hacer esto mantendrá el estado emergente de LA FASE. La separación en este caso debería ser como levantarse físicamente o rodar fuera de la cama. Es decir, hacerlo de la misma manera como se haría cuando físicamente uno se levanta de la cama cada mañana, pero usando la sensación del teléfono en nuestra mano como ancla sensorial.

Si la separación no se realiza correctamente, continuar sintiendo con atención el teléfono en la mano un poco más y tratar de separarse de nuevo. Si la separación ocurre, el siguiente paso es tomar acciones que son típicas de una experiencia en LA FASE: la profundización, y luego, llevar a cabo las tareas del plan de acción predeterminado junto a las técnicas de mantenimiento consecuentes. Si sólo se produce una separación parcial, entonces se debe forzar la separación usando la fuerza de voluntad.

En general, la sensación real del teléfono en la mano surge con cada dos intentos. Por otra parte, lograr el éxito sólo se requiere de destreza, experiencia ya que lograr sentir la sensación del teléfono en la mano significa que se ha alcanzado el estado de LA FASE y puede intentarse las acciones programadas.

¡ATENCIÓN!

Al realizar intentos para entrar en LA FASE, el practicante debe tener plena confianza en que éxito de inmediato en todo lo que intenta. Incluso una pizca de duda, podría mantener al practicante en su cuerpo, esto es especialmente cierto cuando se trata de las Técnicas Indirectas.

Hay 4 obstáculos comunes que el 90% de los practicantes tienen que enfrentar para alcanzar el dominio de LA FASE:

Apóyanos, compra el libro como donación

• Olvidar profundizar LA FASE.
• Olvidar mantener el estado de LA FASE.
• No programar un plan de acción a realizar en LA FASE.
• Olvidarse de tratar de volver a entrar en la fase después de una 'Falta'

LA ESCUELA PARA LOS VIAJES FUERA DEL CUERPO

Fundada por Michael Raduga lleva a cabo seminarios de capacitación en varios países alrededor del mundo. El curso permite a los estudiantes dominar el fenómeno de LA FASE y perfeccionar sus habilidades en el entorno. Información sobre las sucursales existentes y los horarios de los seminarios, están disponibles en su sitio web: www.obe4u.com. También acogemos con beneplácito a nuevos socios interesados en abrir nuevas sucursales y/o seminarios de La Escuela para los Viajes Fuera del Cuerpo en sus localidades. Toda la correspondencia sobre los seminarios, las asociaciones, y las propuestas relacionadas con la traducción de este libro puede ser enviada por e-mail a la dirección: obe4u@obe4u.com.

BREVE GLOSARIO DE TÉRMINOS Y DEFINICIONES

Experiencia Extra Corporal (EEC), Sueños Lúcidos(SL), astral: Son una serie de términos sinónimos de LA FASE que se refieren al estado en el que una persona se encuentra plenamente consciente, fuera del rango normal de la percepción física .

Técnicas Indirectas: La entrada en LA FASE dentro de los primeros 5 minutos luego de despertar del sueño sin importar su duración - siempre que no haya habido movimiento físico.

Técnicas Directas: La entrada en LA FASE sin haber dormido previamente, después del haberse movido excesivamente al

Apóyanos, compra el libro como donación

despertar, o luego de despertar al haber dormido por lo menos cinco minutos.

Sueño Consiente: La entrada en LA FASE a través de la recuperación de la consciencia propia, al estar envuelto en un episodio de un sueño.

Disociación: Comúnmente la desconexión entre objetos relacionados entre sí. En este caso, un término científico que describe las experiencias de LA FASE.

Parálisis por sueño: Un estado de estupor, de inmovilización completa que a menudo se produce al quedarse dormido, despertar, y entrar o salir de LA FASE.

Esténcil: el cuerpo físico real que ya no se percibe, al estar el practicante en LA FASE.

La profundización: Son los métodos para solidificar la percepción del entorno de LA FASE a lo más realista posible y estabilizar su espacio circundante.

El mantenimiento: Son los métodos para estabilizar el entorno de LA FASE al prevenir que el practicante comience a soñar, regrese al plano real, o ingrese a un falso retorno.

MRO (Movimiento Rápido de Ojos): es una fase del estado del sueño, que se caracteriza por una creciente actividad en el cerebro del practicante que sueña y en donde también se percibe movimiento rápido de sus ojos.

'Falta': La terminación involuntaria de la experiencia de LA FASE a través de un retorno espontáneo a la realidad cotidiana.

Los Ciclos de las Técnicas Indirectas: La forma más fácil de entrar en LA FASE, en donde el practicante alterna rápidamente

Apóyanos, compra el libro como donación

ciertas técnicas al despertar del sueño hasta que una de ellas funciona y se logra el ingreso.

Apóyanos, compra el libro como donación

www.proyeccion-astral.obe4u.com
www.obe4u.com

Las propuestas relativas para la traducción y publicación de este libro y otras obras de M. Raduga pueden ser enviadas a
obe4u@obe4u.com y oscarmolivera@gmail.com